dr. Susan Forward &
Craig Buck

OTROVNI RODITELJI

Prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života

DR. SUSAN FORWARD
& CRAIG BUCK

OTROVNI RODITELJI

PREVLADAVANJE NJIHOVOG BOLNOG NASLJEDSTVA
I SPAŠAVANJE VLASTITOG ŽIVOTA

Zagreb, 2002.

Naslov izvornika: Dr. Susan Forward with Craig Buck:
Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy And Reclaiming Your Life

Prijevod s engleskog:
Anita Klapan, prof.
Iva Prvčić, prof.
Mihaela Rister, prof.
Melita Sarađen, prof.

Lektor:
Branka Stunja

BIBLIOTEKA ANIMA

Urednici:
dr. Nenad Jakušić
mr. Iva Böhm, prof.

BIOS - Društvo roditelja, Zagreb Hrvatska
udruga za zaštitu djece od zlostavljanja i zanemarivanja

Grafička priprema:
Marijan Boršić, ml.

Tisak: Nova promocija

CIP - Katalogizacija u publikaciji Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.913-055.5/.7
159.97-055.52

FORWARD, Susan
Otrovni roditelji: prevladavanje njihovog bolnog nasljedstva i spašavanje vlastitog života / Susan Forward & Craig Buck ; <prijevod s engleskog Anita Klapan .. . et al.>. - Zagreb : Bios, 2002.

Prijevod djela: Toxic parents.

ISBN 953-97891-3-3 1. Buck,

Craig 420125020

Ova je knjiga nastala u suradnji dviju nevladinih organizacija: *Bios* i *Hrvatske udruge za zaštitu djece od zlostavljanja i zanemarivanja.*

Udruge su zahvalne *Državnom zavodu za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži, Hrvatskoj lutriji, Zagrebačkoj banci i Klinici za dječje bolesti Zagreb* koje su u sklopu tekućih projekata navedenih udruga podržale i financijski omogućile prevođenje i tiskanje ove knjige.

mojoj djeci

OTROVNI RODITELJI - PREVLADAVANJE NJIHOVOG BOLNOG NASLJEDSTVA I SPAŠAVANJE VLASTITOG ŽIVOTA

autorice "Opsesivne ljubavi", dr. Susan Forward, u suradnji s Craigom Buckom

Niste krivi za loše stvari koje su vam se dogodile u djetinjstvu - ali sada možete učiniti nešto za sebe !

Bolno nasljedstvo otrovnih roditelja pokazuje se u odrasloj dobi putem poteškoća u vezama, karijeri, donošenju odluka i depresijom. Bez obzira na to kakav teret nosite - sram zbog obiteljskog alkoholizma ili napuštanja u djetinjstvu, ožiljke verbalnog ili fizičkog zlostavljanja, posljedice incesta - dr. Forward može vam pomoći da se jednom zauvijek oslobodite demona samookrivljavanja!

TKO SU OTROVNI RODITELJI?

Neprimjereni roditelji: Stalno su usmjereni na vlastite probleme i pretvaraju svoju djecu u "mini-odrasle" koji se brinu o njima.

Kontrolori: Koriste krivnju, manipulaciju pa čak i pretjeranu spremnost na pomoć kako bi upravljali životima svoje djece.

Alkoholičari: Zaglavljenima u negiranju i kaotičnim promjenama raspoloženja, njihova im ovisnost ostavlja malo vremena i energije za zahtjeve roditeljstva.

Verbalni zlostavljači: Bilo da otvoreno zlostavljaju svoju djecu, bilo da su profinjeno sarkastični, demoraliziraju svoju djecu stalnim posramljivanjem, uništavajući njihovo samopouzdanje.

Fizički zlostavljači: Nesposobni kontrolirati svoj duboki bijes, često okrivljuju djecu za vlastito nekontrolirano ponašanje.

Seksualni zlostavljači: Bilo da su otvoreno seksualni ili skriveno zavodljivi, oni su krajnji izdajnici koji uništavaju samo srce djetinjstva - njegovu nevinost.

ZAHVALE

Mnogi su pojedinci značajno doprinijeli ovoj knjizi:

Craig Buck, predan i talentiran pisac, dao je oblik priči koju sam željela ispričati.

Nina Miller, M.F.C.C., darovita terapeutkinja, nesebično je davala svoje vrijeme, znanje i podršku. Ona je također i najodaniji prijatelj kojeg netko može imati.

Marty Farash, M.F.C.C., koji mi je nesebično pružio svoje znanje o obiteljskim sustavima.

Moj divni urednik, Toni Burbank, koji je bio, kao i uvijek, pun razumijevanja, osjetljiv i uviđavan. Ne bih mogla pronaći smirenijeg vodiča kroz moje najuzburkanije kreativne trenutke.

Linda Grey, predsjednica i nakladnica Bantam Books-a, koja je od samog početka vjerovala u mene i u moj rad.
Neograničena je moja zahvalnost pacijentima, prijateljima i drugima koji su mi vjerovali i povjerili svoje najintimnije osjećaje i tajne, kako bismo mogli pomoći drugim osobama. Ne mogu ih imenovati, no oni znaju tko su.

Moja djeca, Wendy i Matt te moji prijatelji - osobito Dorris Gathrid, Don Weisberg, Jeanne Phillips, Basil Anderman, Lynn Fischer i Madeline Cain - moja su baza i iskreno ih volim.

Zahvaljujem svome poočimu, Kenu Petersonu, za ohrabrenje i dobrotu koje mi je pružio.

I na kraju, zahvaljujem svojoj majci, Harriet Peterson, na ljubavi i podršci i na tome što je imala hrabrosti promijeniti se.

SADRŽAJ

UVOD

Naravno, moj me je otac znao udarati, ali to je činio samo zato da bi me doveo u red. Ne vidim kakve to veze ima s raspadom mog braka.

-Gordon

Gordon, star 38 godina, uspješni ortopedski kirurg, došao je kod mene kad ga je napustila supruga nakon šest godina braka. Očajnički se pokušavao pomiriti s njom, no ona mu je rekla da ne želi niti pomišljati na povratak kući, sve dok on ne potraži pomoć za svoju neobuzdanu narav. Bila je preplašena njegovim naglim ispadima i izmorena njegovom grubom kritičnošću. Gordon je znao da ima naglu narav i da zna biti naporan, ali je bio šokiran kad ga je supruga napustila.

Zatražila sam od Gordona da mi isprića nešto o sebi i vodila ga pomoću nekoliko potpitanja dok je pričao. Kad sam ga upitala za roditelje, nasmiješio se i prikazao ih u prekrasnom svjetlu, osobito svog oca, uvaženog kardiologa:

Da nije bilo njega, ne bih postao liječnikom. On je najbolji. Njegovi pacijenti misle daje svetac.

Upitala sam ga kakav je njegov sadašnji odnos s ocem. Nervozno se nasmijao i rekao:

Bio je odličan, sve dok mu nisam rekao da razmišljam o prihvaćanju holističke medicine. Pomislili biste da sam poželio postati masovni ubojica! Rekao sam mu to prije tri mjeseca i sada, svaki put kada razgovaramo, počinje prigovarati da me nije poslao na medicinu da bih postao duhovni iscjelitelj. Jučer je bilo jako ružno. Uzrujao se i rekao mi da zaboravim da sam ikada bio dio obitelji. To jako boli. Ne znam... Možda holistička medicina i nije tako dobra zamisao.

Dok je Gordon opisivao svog oca, koji očito nije bio toliko divan koliko ga je divnim Gordon želio meni prikazati, primijetila sam da je počeo stiskati šake na vrlo uznemiren način. Kad je samog sebe uhvatio kako to radi, usmjerio se na spajanje jagodica prstiju, kako to često čine profesori za svojim stolovima. Činilo se poput geste koju je naučio od oca. Upitala sam ga je li njegov otac oduvijek bio takav tiranin.

Ne, ne baš. Mislim, znao je dosta vikati i podizati glas, a s vremena na vrijeme bih dobio batine, kao i svako drugo dijete. Ali ne bih ga nazvao tiraninom.

Pogodilo me nešto u načinu na koji je rekao *batine,* neka suptilna emocionalna promjena u njegovom glasu. Upitala sam ga o tome. Ispalo je da je dobivao batine remenom dva ili tri puta tjedno! Nije trebalo mnogo da Gordon zasluži premlaćivanje: riječ koja pokazuje nepoštovanje, nedovoljno dobre ocjene ili zaboravljena kućanska obveza bili su dovoljno kažnjivi "prijestupi". Gordonov otac nije bio pretjerano obazriv prema tome gdje bi sve udarao svoje dijete; Gordon se sjetio da je dobivao udarce po leđima, nogama, rukama, dlanovima i stražnjici. Upitala sam ga koliko su teške bile ozljede koje mu je nanio otac.

GORDON: Nisam krvario, niti ništa slično. Mislim, sve je ispalo dobro. On me je samo pokušavao dovesti u red.
SUZAN: NO, bojali ste ga se? Jesam li u pravu?
GORDON: Bio sam nasmrt preplašen, no ne bi li tako trebalo biti s roditeljima?
SUZAN: Gordone, želite li da se vaša djeca tako osjećaju s vama?

Izbjegao je moj pogled. Bilo mu je izuzetno nelagodno. Privukla sam svoj stolac i nježno nastavila:

Vaša je supruga pedijatar. Kad bi u svojoj ordinaciji pregledala dijete i otkrila na njemu znakove kakve ste vi imali nakon "batina " koje ste dobili od svog oca, bi li to prijavila nadležnoj službi?

Gordon nije trebao odgovoriti. U trenutku kada je shvatio, oči su mu se napunile suzama. Prošaptao je: *Imam jak grč u trbuhu.*

Gordonove brane su srušene. Iako je bio u jakoj emocionalnoj boli, otkrio je, po prvi puta u svom životu, dugo skrivan izvor svog temperamenta. Skrivao je vulkan ljutnje na oca još od djetinjstva i svaki put kad je pritisak postao prevelik, eksplodirao bi na prvu osobu koja bi se našla u blizini, najčešće na svoju suprugu. Znala sam što moramo napraviti: uvažiti i izliječiti pretučenog dječaka u njemu.

Kad sam te večeri došla kući, još uvijek sam razmišljala o Gordonu. Neprestano su mi se vraćale njegove oči ispunjene suzama kad je shvatio da

je bio zlostavljan. Razmišljala sam o tisućama odraslih muškaraca i žena s kojima sam radila, čiji su svakodnevni životi bili pod utjecajem - pa čak i pod kontrolom - obrazaca koje su u djetinjstvu postavili njihovi emocionalno destruktivni roditelji. Shvatila sam da postoje milijuni ljudi koji ne razumiju zašto im životi nisu zadovoljavajući, a kojima se može pomoći. Tada sam odlučila napisati ovu knjigu.

Zašto se osvrtati unatrag?

Gordonova priča nije neobična. U svojih osamnaest terapeutskih godina vidjela sam tisuće pacijenata u privatnoj praksi i u bolničkim grupama, od kojih je velika većina imala oštećen osjećaj samopoštovanja jer su ih roditelji redovito tukli, kritizirali, "šalili" se govoreći im da su glupi, ružni ili neželjeni, preplavljivali ih krivnjom, seksualno ih zlostavljali, nametali im previše odgovornosti ili ih očajnički pretjerano zaštićivali. Poput Gordona, mali broj tih osoba mogao je povezati svoje roditelje sa svojim problemima. To je česta emocionalna slijepa pjega. Ljudima je teško uvidjeti da njihov odnos s roditeljima ima značajan utjecaj na njihove živote.

Pravci u terapiji koji su se ranije snažno oslanjali na analizu ranih životnih iskustava pomaknuli su težište s TADA na OVDJE i SADA. Naglasak se stavlja na proučavanje i promjenu sadašnjeg ponašanja, veza i funkcioniranja. Vjerujem da se ta promjena dogodila zbog otpora pacijenata prema ulaganju ogromne količine vremena i novaca u tradicionalnu terapiju, koja često daje minimalne rezultate.

Osobno, zagovornica sam kratkotrajne terapije koja se usredotočuje na promjenu destruktivnih obrazaca ponašanja. No, iskustvo me naučilo da nije dovoljno tretirati samo simptome, nužno je baviti se i izvorima tih simptoma. Terapija je najuspješnija kad se odvija na dvije razine: kad istovremeno mijenja trenutna samoograničavajuća ponašanja i kida veze s traumama iz prošlosti.

Gordon mora naučiti tehnike kontrole svoje ljutnje, ali da bi postigao trajne promjene, koje će biti otporne i zadržati se i u situacijama stresa, nužno je da se vrati i pozabavi s boli svog djetinjstva.

Naši roditelji zasade mentalno i emocionalno sjeme u nama - sjeme koje raste kako i mi sami rastemo. U nekim obiteljima to je sjeme ljubavi, poštovanja i samostalnosti. No, u mnogim drugim obiteljima radi se o sjemenu straha, dužnosti ili krivnje.

Ako pripadate ovoj drugoj grupi, ovo je knjiga je za vas. Kako ste odrastali, to je sjeme izrastalo u nevidljivi korov koji je zaokupio vaš život na načine o kojima niste niti sanjali. Njegove vitice su možda naškodile

vašim vezama, karijeri ili obitelji, a zasigurno su potkopale vaše samopouzdanje i samopoštovanje.

Pomoći ću vam pronaći taj korov i iskorijeniti ga.

Što je otrovni roditelj?

Svi roditelji povremeno griješe. I sama sam napravila neke strašne pogreške sa svojom djecom, koje su im, kao i meni, nanijele znatnu bol. Niti jedan roditelj ne može biti emocionalno dostupan cijelo vrijeme. Sasvim je normalno da roditelji s vremena na vrijeme viknu na svoju djecu. Svi roditelji povremeno postanu pretjerano kontrolirajući. I većina roditelja udari djecu, pa makar i rijetko. Čine li ih takva povremena ponašanja okrutnim ili neprimjerenim roditeljima?

Naravno da ne. Roditelji su samo ljudi i imaju niz problema. Većina djece može se nositi s povremenim naletima ljutnje, sve dok imaju dovoljno ljubavi i razumijevanja.

No, postoji mnogo roditelja čiji su negativni obrasci ponašanja trajni i dominantni u životu djeteta. To su roditelji koji nanose štetu.

Kad sam tražila riječ kojom bih opisala zajedničku osobinu takvih roditelja, stalno mi se nametala riječ *otrovni.* Poput kemijskog otrova, emocionalna šteta koju nanose takvi roditelji širi se kroz dijete, i kako ono odrasta, tako raste i bol. Koja je riječ bolja od *otrovni* da bi se opisali roditelji koji neprestano traumatiziraju dijete, zlostavljaju ga i ponižavaju, a u većini slučajeva nastavljaju s tim čak i nakon što dijete odraste?

Seksualno ili fizičko zlostavljanje može biti toliko traumatično, da je često i samo jedan incident dovoljan da izazove ogromnu emocionalnu povredu.

Roditeljstvo, koje je jedna od naših presudnih vještina, još uvijek, nažalost, predstavlja napor koji se temelji na iskustvu te pokušajima i pogreškama. Naši roditelji prvenstveno su je naučili od osoba koje možda i nisu napravile dobar posao: od svojih roditelja. Mnoge od tehnika odgoja, koje se poštuju jer dugo postoje i koje se prenose s generacije na generaciju, jednostavno su loši savjeti prerušeni u mudrost (sjetite se: "batina je izašla iz raja").

Što vam čine otrovni roditelji?

Bilo da su odrasla djeca ili otrovni roditelji premlaćivani u djetinjstvu, prečesto ostavljani sami, seksualno zlostavljani ili se prema njima ponašalo kao prema budalama, ili su pak bili prezaštićeni ili preopterećeni krivnjom, gotovo svi imaju začudno slične simptome: oštećeno samopoštovanje, koje

vodi do samorazarajućeg ponašanja. Na ovaj ili onaj način, gotovo svi se osjećaju bezvrijednima, nevoljenima i nedoraslima.

Svi ti osjećaji u visokom stupnju izviru iz činjenice da djeca otrovnih roditelja, ponekad svjesno, a ponekad ne, okrivljavaju sama sebe za roditeljsko zlostavljanje. Ovisnom, bespomoćnom djetetu lakše je osjećati se krivim zato što je napravilo nešto "loše" i zaslužilo tatin bijes, nego prihvatiti zastrašujuću činjenicu da se tati, zaštitniku, ne može vjerovati. Kad takva djeca odrastu, nastavljaju nositi teret krivnje i nedoraslosti, što onemogućava razvoj pozitivne slike o sebi. Rezultat toga je manjak povjerenja i samopoštovanja koji, s druge strane, utječe na svaki aspekt njihovog života.

Izmjerite svoj psihološki puls

Nije uvijek lako utvrditi jesu li vaši roditelji otrovni, odnosno jesu li bili. Mnogo ljudi ima komplicirane odnose sa svojim roditeljima. To samo po sebi ne znači da su roditelji bili emocionalno destruktivni. Mnogo ljudi se nalazi na rubu i preispituju se o tome jesu li bili zlostavljani ili su pak samo "pretjerano osjetljivi".

Napravila sam upitnik, da bih vam pomogla u prvom koraku rješavanja te dileme. Neka od tih pitanja mogla bi kod vas izazvati tjeskobu ili nelagodu. To je u redu. Uvijek je teško samome sebi reći istinu o tome koliko su nas možda naši roditelji povrijedili. Iako može biti bolna, emocionalna reakcija je u potpunosti zdrava.

Radi jednostavnosti, pitanja o roditeljima formulirana su u množini, iako se vaš odgovor može odnositi samo na jednog roditelja.

I. Vaš odnos s roditeljima kad ste bili dijete:

1. Jesu li vam roditelji govorili da ste loši ili bezvrijedni? Jesu li vas nazivali pogrdnim imenima? Jesu li vas stalno kritizirali?

2. Jesu li vaši roditelji koristili fizičku bol da bi vas disciplinirali? Jesu li vas tukli remenom, šibom ili drugim predmetima?

3. Jesu li vaši roditelji pili ili konzumirali droge? Jeste li se osjećali zbunjeno, nelagodno, preplašeno, povrijeđeno ili posramljeno zbog toga?

4. Jesu li vaši roditelji bili ozbiljno depresivni ili nedostupni zbog emocionalnih poteškoća ili mentalne odnosno fizičke bolesti?

5. Jeste li se morali brinuti za svoje roditelje zbog njihovih problema?

6. Jesu li vam roditelji ikada učinili nešto što ste morali držati u tajnosti? Jeste li bili seksualno zlostavljani na bilo koji način?

7. Jeste li se bojali svojih roditelja većinu vremena?

8. Je li vas bilo strah pokazati ljutnju pred roditeljima?

II. Vaš odrasli život:

1. Nalazite li se u destruktivnim ili zlostavljačkim vezama?

2. Vjerujete li da će vas, ako se zbližite s nekim, ta osoba povrijediti i/ili napustiti?

3. Očekujete li najgore od drugih? Ili općenito od života?

4. Imate li poteškoća s odgovorima na pitanja o tome tko ste, što osjećate
i što želite?

5. Bojite li se da vas drugi, kad bi znali tko ste zaista, ne bi voljeli?

6. Osjećate li se tjeskobno kad ste uspješni i bojite li se da će netko "otkriti" da ste prevarant?

7. Razljutite li se ponekad ili rastužite bez nekog vidljivog razloga?

8. Jeste li perfekcionist?

9. Imate li poteškoća kad se namjeravate opustiti ili zabaviti?

10. Uhvatite li se ponekad kako se ponašate "poput svojih roditelja", usprkos najboljoj namjeri?

III. Vaša veza s roditeljima u odrasloj dobi:

1. Ponašaju li se vaši roditelji prema vama kao da ste još uvijek dijete?

2. Je li velik broj vaših važnih životnih odluka temeljen na pitanju hoće li ih odobriti vaši roditelji?

3. Imate li jake emocionalne ili fizičke reakcije kada provodite ili unaprijed razmišljate o provođenju vremena sa svojim roditeljima?

4. Bojite li se pokazati neslaganje s roditeljima?

5. Manipuliraju li vaši roditelji vama pomoću prijetnji ili krivnje? 6.

Manipuliraju li vaši roditelji vama pomoću novca?

7. Osjećate li odgovornost za osjećaje svojih roditelja? Ako su nesretni, mislite li da je to vaša greška? Je li vaš zadatak da im olakšate?

8. Vjerujete li u to da što god napravite, to nikada neće biti dovoljno dobro za vaše roditelje?

9. Vjerujete li da će se jednog dana, već nekako, vaši roditelji promijeniti na bolje?

Ako ste pozitivno odgovorili na samo jednu trećinu pitanja, velik dio ove knjige može vam pomoći. Iako vam se neka poglavlja mogu učiniti nebitnima za vašu situaciju, važno je da upamtite da svi otrovni roditelji, neovisno o prirodi svog zlostavljanja, u osnovi ostavljaju iste ožiljke. Na primjer, vaši roditelji možda nisu bili alkoholičari, ali kaos, nestabilnost i gubitak djetinjstva, tipični za obitelji alkoholičara, jednako su stvarni za djecu drugih tipova otrovnih roditelja. Principi i tehnike oporavka također su slični za svu odraslu djecu pa vas molim da ne preskočite niti jedno poglavlje.

Oslobađanje od naslijeđa otrovnih roditelja

Ako ste odraslo dijete otrovnih roditelja, postoje mnoge stvari koje možete učiniti da se oslobodite njihovog štetnog nasljedstva krivnje i sumnje u samog sebe. U knjizi ću govoriti o takvim različitim strategijama. Želim da nastavite s puno nade. Ne s iskrivljenom nadom da će se vaši roditelji promijeniti na neki čaroban način, nego s realističnom nadom da se vi sami *možete* psihološki osloboditi njihovog snažnog i destruktivnog utjecaja. Trebate samo naći hrabrosti. Ona je u vama.

Vodit ću vas nizom načina koji će vam pomoći jasno sagledati taj utjecaj i nositi se s njim, bez obzira na to jeste li trenutno u konfliktu sa

svojim roditeljima, imate samo uljudan površni odnos ili se niste vidjeli godinama, ili je jedan od roditelja umro, a možda i oboje!

Iako se čini neobičnim, mnoge su osobe pod kontrolom svojih roditelja i nakon njihove smrti. Duhovi koji ih opsjedaju nisu stvarni na nadnaravni način, ali su izuzetno stvarni u psihološkom smislu. Roditeljski zahtjevi, očekivanja i krivnja mogu ostati i nakon što roditelji umru.

Možda ste već prepoznali potrebu za tim da se oslobodite roditeljskog utjecaja. Možda ste ih već i suočili s time. Jedna moja pacijentica voljela je reći: "Moji roditelji nemaju nikakvu kontrolu nad mojim životom... Mrzim ih i oni to znaju." No, shvatila je da roditelji, raspirujući plamen njezinog bijesa, i dalje upravljaju njome, i da energiju koju ulaže u svoju ljutnju crpi iz drugih područja svog života. Suočavanje je važan korak u protjerivanju duhova prošlosti i demona sadašnjosti, ali nikada ne smije biti provedeno u ozračju ljutnje.

"Ne bih li trebao biti odgovoran za to što jesam?"

Sada već vjerojatno mislite: "Čekaj malo, Susan! Gotovo sve druge knjige i stručnjaci kažu da ne smijem kriviti druge za svoje probleme."

Pogrešno. Vaši roditelji su odgovorni za to što su učinili. Naravno, vi ste odgovorni za svoj odrasli život, ali taj život je većim dijelom oblikovan iskustvima nad kojima niste imali kontrolu. Činjenica je: ***Niste* odgovorni za to što su vam učinili dok ste bili bespomoćno dijete! *Odgovorni ste za to* da sada napravite pozitivne promjene u vezi s tim!**

Kako vam ova knjiga može pomoći

Zajedno započinjemo važno putovanje. To je putovanje istine i otkrića. Na kraju ćete osjećati veću kontrolu nad svojim životom nego ikada prije. Neću davati grandiozna obećanja kako će svi vaši problemi čudesno nestati preko noći. No, ukoliko imate hrabrosti i snage odraditi zadatke iz ove knjige, *bit ćete* u mogućnosti povratiti moć od svojih roditelja, moć koja vam pripada kao odrasloj osobi i dostojanstvo koje zaslužujete kao ljudsko biće.

Ova knjiga ima i svoju *emocionalnu* cijenu. Nakon što srušite svoje brane, otkrit ćete osjećaje bijesa, tjeskobe, povrede, zbunjenosti i osobito žalosti. Uništenje slike roditelja koju nosite cijeli život može izazvati snažne osjećaje gubitka i napuštenosti. Želim da materijalu u ovoj knjizi pristupite vlastitim tempom. Ako vam neki dio budi nelagodu, pričekajte. Važan je napredak, a ne brzina.

Da bih ilustrirala ideje u ovoj knjizi, oslonila sam se na prikaze slučajeva iz moje prakse. Neki su direktno prenijeti s audio zapisa, dok sam

druge rekonstruirala na temelju svojih bilježaka. Sva pisma u ovoj knjizi iz mojih su spisa i reproducirana su točno kako su napisana. Terapijske seanse koje nisu snimljene, još uvijek su mi žive u sjećanju i trudila sam se rekonstruirati ih onako kako su se zbile. Izmijenjena su samo imena i neke okolnosti iz pravnih razloga. Niti jedan od slučajeva nije "dramatiziran".

Slučajevi se mogu činiti senzacionalnima, no u stvari su tipični. Nisam pretraživala svoje spise kako bih pronašla one najprovokativnije ili najdramatičnije; naprotiv, izabrala sam slučajeve koji najjasnije ilustriraju tipove priča koje čujem svaki dan. Pitanja koja osvjetljavam u ovoj knjizi nisu u vezi sa zastranjenim ljudskim stanjima; ona su dio života.

Knjiga je podijeljena u dva dijela. Prvi dio bavi se načinima djelovanja različitih tipova otrovnih roditelja. Proučit ćemo različite načine na koji su vas roditelji mogli povrijediti ili vam to možda još uvijek čine. Razumijevanje tih načina pripremit će vas za drugi dio, u kojem ću izložiti Specifične tehnike ponašanja koje omogućavaju promjenu balansa moći u vašoj vezi s otrovnim roditeljima.

Proces smanjenja negativne moći vaših roditelja bit će postupan. Na kraju će se osloboditi vaša unutarnja snaga, vaše pravo JA koje se skrivalo sve ove godine, jedinstvena osoba vrijedna ljubavi koja trebate biti. Zajedno ćemo osloboditi tu osobu, kako bi vaš život konačno mogao postati zaista vašim.

PRVI DIO: OTROVNI RODITELJI

I. - BOGOLIKI RODITELJI

Mit o savršenim roditeljima

Drevni Grci su imali problem. Bogovi su gledali s visine svojeg vječnog igrališta na vrhu Olimpa i sudili o svemu što su oni činili. Kad bogovi ne bi bili zadovoljni, brzo bi kažnjavali. Nisu trebali biti nježni, nisu trebali biti pravedni, čak nisu trebali niti biti u pravu. U stvari, mogli su biti u potpunosti iracionalni. Iz nekog svog hira mogli su vas pretvoriti u jeku ili vas natjerati da vječno gurate kamen uzbrdo. Nije potrebno reći da je takva nepredvidivost moćnih bogova stvorila priličan strah i zbunjenost u njihovih smrtnih sljedbenika.

Takav odnos ne razlikuje se od odnosa otrovni roditelj - dijete. Nepredvidljiv roditelj je zastrašujući bog u očima djeteta.

Kad smo bili jako mali, naši bogoliki roditelji bili su nam sve. Bez njih ne bismo bili voljeni, zaštićeni, udomljeni, nahranjeni, već bismo živjeli u stalnom osjećaju straha, znajući da sami ne možemo preživjeti. Oni su naši svemogući skrbnici, što god zatrebamo, oni nam to pruže.

Budući da ne postoji netko ili nešto s čime bismo ih usporedili, pretpostavljamo da su savršeni. Kako se naš svijet širi izvan kolijevke, razvijamo potrebu za održavanjem slike savršenstva, kao obrane od velikog nepoznatog s kojim se sve češće susrećemo. Sve dok vjerujemo da su nam roditelji savršeni, osjećamo se zaštićeno.

U drugoj i trećoj godini života počinjemo nametati svoju samostalnost. Opiremo se toaletnom odgoju pa uživamo u svojim nedjelima. Prihvaćamo riječ *ne* jer nam omogućava vježbanje određene kontrole nad životom, dok je *da* samo jednostavan pristanak. Nastojimo razviti jedinstveni identitet, uspostaviti vlastitu volju.

Proces odvajanja od roditelja doživljava svoj vrhunac tijekom puberteta i adolescencije, kad se aktivno sukobljavamo s roditeljskim vrijednostima, ukusom i autoritetom. U relativno stabilnim obiteljima, roditelji mogu podnijeti većinu tjeskobe koju stvaraju te promjene. Većinom će tolerirati, ako ne i podržati, djetetovu samostalnost u nastajanju. Izreka: "To je samo faza" standardna je utjeha roditeljima koji imaju razumijevanja, koji se sjećaju sebe u tim godinama i prihvaćaju pobunu kao normalnu fazu emocionalnog razvoja.

Otrovni roditelji nemaju toliko razumijevanja. Još od kontroliranja toaletnih navika u djetinjstvu, pobunu i individualne razlike vide kao osobni napad. Oni se brane potkrepljujući djetetovu ovisnost i bespomoćnost. Umjesto da potiču zdrav razvoj, nesvjesno ga ometaju te često vjeruju da se ponašaju u skladu s djetetovim najboljim interesom. Mogu koristiti fraze poput: "To jača osobnost" ili "Mora naučiti razlikovati dobro od lošeg", no njihov arsenal negativnosti zaista oštećuje djetetovo samopoštovanje i ometa nastanak samostalnosti. Bez obzira u kojoj mjeri roditelji vjeruju da su u pravu, takvi napadi su za dijete zbunjujući u svom neprijateljstvu, žestini i naglosti.

Naša kultura i religije su gotovo jednoglasne u podržavanju svemoći roditeljskog autoriteta. Prihvatljivo je izraziti ljutnju na supružnika, ljubavnika, brata, sestru, nadređenog i prijatelja, no samouvjereno se zauzimati za svoja prava u odnosu s vlastitim roditeljima gotovo je tabu. Koliko smo često čuli fraze: "Ne odgovaraj tako majci" ili "Da se nisi usudila vikati na oca"? Judo-kršćanska tradicija ustoličava tabu u našem kolektivnom nesvjesnom, naglašavajući "Boga oca" i usmjerava nas da "štujemo oca i majku". Takva ideja nalazi plodno tlo u našim školama, crkvama i vladi ("povratak obiteljskim vrijednostima"), pa čak i u tvrtkama. U skladu s konvencionalnom mudrošću, roditelji imaju moć kontrole nad nama zato! što su nam dali život.

Dijete je dano na milost bogolikim roditeljima i, kao ni drevni Grci, dijete nikada ne zna kad će udariti slijedeća munja. No, dijete otrovnih roditelja zna da će munja *doći,* prije ili kasnije. Taj strah duboko se usađuje i raste u djeci. U bazi svake odrasle osobe s kojom je ranije loše postupano - čak i kod uspješnih osoba - nalazi se maleno dijete koje se osjeća bespomoćno i prestrašeno.

Cijena umirivanja bogova

Kako se oštećuje djetetovo samopoštovanje, raste njegova ovisnost te, proporcionalno s tim, potreba da vjeruje da su njegovi roditelji tu da ga zaštite i skrbe za njega. Jedini je način da dijete osmisli emocionalne napade ili fizičko zlostavljanje da prihvati odgovornost za ponašanje otrovnih roditelja.

Bez obzira na to koliko roditelji mogu biti otrovni, uvijek imate potrebu poštovati ih poput bogova. Iako možda razumijete, s jedne strane, da je vaš otac griješio kad vas je tukao, s druge strane još uvijek možete vjerovati da je to bilo opravdano. Intelektualno razumijevanje nije dovoljno da biste i na emocionalnoj razini prihvatili da vi niste odgovorni.

Kao što je rekao jedan moj pacijent: "Mislio sam da su savršeni pa su se prema meni loše ponašali, zaključio sam da sam ja loš". Postoje dvije središnje doktrine u toj vjeri u bogolike roditelje:

1. "Ja sam loš, a moji roditelji su dobri."
2. "Ja sam slab, a moji roditelji su jaki."

Ova snažna vjerovanja mogu dugo nadživjeti fizičku ovisnost o roditeljima. Ona održavaju vjeru živom; omogućavaju vam izbjegavanje suočavanja s bolnom istinom da su vas vaši bogoliki roditelji zapravo izdali ste bili najranjiviji.

Prvi korak prema kontroliranju vlastitog života je suočavanje s tom istinom. Za to treba hrabrosti, ali ako čitate ovu knjigu, već ste se odlučili za promjenu. Za to također treba hrabrosti.

"Nikada mi neće dopustiti zaboraviti kako sam ih osramotila"

Sandy, stara 28 godina, naočita, brineta za koju se činilo da "ima sve", bila ozbiljno depresivna kad mi se prvi put obratila. Ispričala je kako je nesretna sa svime u životu. Nekoliko godina radila je kao aranžer cvijeća u poznatoj trgovini. Uvijek je sanjala o tome da otvori vlastitu trgovinu, no bila je uvjerena da nije dovoljno sposobna da bi uspjela. Užasavala se neuspjeha. Sandy je, također, više od dvije godine neuspješno pokušavala zatrudnjeti. Dok smo razgovarale, počinjala sam shvaćati da je njezina nemogućnost da zanese izazivala snažan osjećaj nezadovoljstva prema suprugu i osjećaj nezadovoljstva vezom, usprkos činjenici da se činilo daje suprug istinski voli i da ima razumijevanja. Nedavni razgovor s majkom je naglasio taj problem:

> *Cijelo pitanje trudnoće postalo je za mene opsesija. Kad sam ručala sa svojom mamom, rekla sam joj koliko sam razočarana. Rekla mije: "Kladim se daje to zbog pobačaja koji si imala. Čudni su prutovi Božji. " Nakon toga ne mogu prestati plakati. Nikada mi neće dati da zaboravim.*

Upitala sam je o pobačaju. Nakon prvotnog oklijevanja, ispričala mi je priču:

> *Dogodilo se to kad sam bila u srednjoj školi. Moji roditelji su bili jako, jako strogi katolici pa sam išla u župnu školu. Rano sam se razvila i s dvanaest godina bila sam visoka 170 centimetara, teška 60 kilograma i nosila grudnjak broj 4. Dečki su počeli obraćati pažnju na mene i to mi se stvarno sviđalo. A izluđivalo je mog tatu. Prvi put kad me uhvatio kako se ljubim s dečkom za laku noć, nazvao me*

kurvom tako glasno da su svi susjedi čuli. Postalo je još i gore. Svaki put kad sam izašla s dečkom, tata mije rekao da idem u pakao. Nikad nije odustao. Zaključila sam da sam tako i tako prokleta, pa sam s petnaest godina spavala s jednim dečkom. Kakve sam sreće, ostala sam u drugom stanju. Kad su moji saznali, poludjeli su. Onda sam rekla da želim pobaciti; totalno su se izgubili. Urlali su mi o "moralnom grijehu" tisuću puta. Ako do tada nisam zaslužila put u pakao, bili su sigurni da će mi to osigurati kartu. Jedini način na koji sam ih mogla prisiliti da potpišu pristanak bila je prijetnja da ću se ubiti.

Upitala sam Sandy što se događalo nakon pobačaja. Utonula je u stolac, potištenog pogleda koji mi je slomio srce.

Izgubiti milost... Mislim, zbog tate sam se osjećala grozno i ranije, ali nakon toga sam se osjećala kao da nemam pravo na postojanje. Što me je više bilo sram, više sam se trudila da popravim stvari. Htjela sam vratiti vrijeme unatrag, ponovo imati ljubav koju sam imala kad sam bila mala. Ali nikada nisu propustili priliku da to spomenu. Ponavljali su kao pokvarena ploča kako sam ih osramotila. Ne mogu ih kriviti. Nisam nikada trebala napraviti to što sam napravila - hoću reći, imali su tako visoka moralna očekivanja na mene. Sada im se samo želim iskupiti jer sam ih toliko povrijedila svojim grijesima pa radim sve što žele da napravim. To izluđuje mog muža. Često se jako svađamo oko toga. Ali ne mogu si pomoći. Samo želim da mi oproste.

Dok sam slušala tu ljupku mladu ženu, jako me ganula njezina patnja, koju je uzrokovalo ponašanje njezinih roditelja, te jačina njezine potrebe za negiranjem njihove odgovornosti za tu patnju. Činila se gotovo očajnom u pokušaju da me uvjeri kako je ona kriva za sve što joj se dogodilo. Njezino samookrivljavanje sastojalo se od roditeljskih dogmatskih religioznih uvjerenja. Znala sam da moram dobro isplanirati svoje postupke kako bih osvijestila Sandy koliko su njezini roditelji bili prema njoj istinski okrutni i emocionalno je zlostavljali. Odlučila sam da nije vrijeme za nekritičnost.

SUSAN: Znate što? Jako sam ljuta zbog te mlade djevojke. Mislim da su vaši roditelji bih grozni prema vama. Koristili su svoja religiozna uvjerenja kako vas kaznili. Mislim da niste zaslužili ništa od toga.
SANDY: Počinila sam dva smrtna grijeha!
SUSAN: Bili ste samo dijete. Možda ste pogriješili, ali ne morate zbog toga zauvijek ispaštati. Čak vam i crkva dopušta da se pokajete i nastavite sa svojim životom. Ako su vaši roditelji bili toliko dobri koliko kažete da su bili, trebali su pokazati neko suosjećanje.
SANDY: Oni su pokušali spasiti moju dušu. Da me nisu toliko voljeli, ne bi bilo stalo.
SUSAN: Pogledajmo to iz druge perspektive, što bi bilo da niste pobacili? I da ste rodili djevojčicu. Sada bi imala oko šesnaest godina, zar ne?

Sandy je kimnula, pokušavajući shvatiti kuda sam krenula.

SUSAN: Pretpostavimo da ona ostane u drugom stanju. Biste li se prema njoj ponašali na način kako su se vaši roditelji ponašali prema vama?
SANDY: Nikada!

Sandy je shvatila implikacije toga što je izrekla.

SUSAN: Pokazali biste više ljubavi. I vaši roditelji su trebali pokazati više ljubavi. To je njihov neuspjeh, ne vaš.

Sandy je provela pola svog života izgrađujući obrambeni zid. Takvi obrambeni zidovi su vrlo česti kod djece otrovnih roditelja. Mogu biti sastavljeni od različitih psiholoških blokova, ali najčešći, primarni materijal Sandyinom zidu je osobito otporan blok zvan "negacija".

Moć negacije

Negacija je najprimitivniji i najmoćniji obrambeni mehanizam. Ona uključuje izmišljenu realnost koja umanjuje ili čak negira utjecaj određenih bolnih životnih iskustava. Zbog negacije neki od nas zaborave što su nam roditelji činili, a to nam omogućava da ih zadržimo na pijedestalu.

Olakšanje koje donosi negacija je privremeno najbolje rješenje, ali tog olakšanja je visoka. Negacija je poput poklopca na našem emocionalnom ekspres loncu: što je duže zatvoren, pritisak postaje veći. ili kasnije taj će pritisak izbiti poklopac i doživjet ćemo emocionalnu krizu. Kad se to dogodi, moramo se suočiti s istinama koje smo očajnički

nastojali izbjeći. Štoviše, sada se moramo s njima suočiti u razdoblju izuzetnog stresa. Ako unaprijed možemo proraditi našu negaciju, izbjeći ćemo krizu - otvarajući poklopac i lagano smanjujući pritisak.

Nažalost, vaša osobna negacija nije jedina s kojom se morate boriti. Vaši roditelji imaju vlastite sustave negacije. U trenutku kad nastojite rekonstruirati istinu o svojoj prošlosti, osobito ako ta istina nije povoljna za roditelje, oni mogu inzistirati na tome da "nije bilo tako strašno", "nije se dogodilo na taj način" ili čak "da se nije uopće dogodilo". Takve izjave mogu biti izvorima frustracija u vašim pokušajima da rekonstruirate svoju prošlost, dovodeći vaše doživljaje i sjećanja u pitanje. To može oslabiti vaše povjerenje u vlastitu sposobnost doživljavanja stvarnosti i otežati izgradnju samopoštovanja.

Sandyina negacija je bila toliko snažna da ne samo da nije mogla vidjeti svoju stvarnost, već nije mogla niti prihvatiti da postoji druga perspektiva. Suosjećala sam s njezinom boli, no morala sam je potaknuti da barem razmotri mogućnost da ima iskrivljenu sliku svojih roditelja. Nastojala sam biti što manje agresivna:

Poštujem činjenicu da volite svoje roditelje i da vjerujete da su oni dobri ljudi. Sigurna sam da su napravili neke jako dobre stvari za vas dok ste odrastali. No, mora postojati dio vas koji zna ili barem osjeća da brižni roditelji ne napadaju toliko snažno dostojanstvo i vrijednost svog djeteta. Ne želim vas otuđiti od vaših roditelja, niti od vaše vjere. Ne trebate ih se odreći niti ih odbaciti. Ali, možda velik dio uklanjanja vaše depresije ovisi o odbacivanju fantazije da su vaši roditelji savršeni. Bili su okrutni prema vama. Povrijedili su vas. Što god da ste napravili, gotovo je. Nikakvo prigovaranje ili ponišavanje to neće promijeniti. Možete li osjetiti koliko su duboko povrijedili osjetljivu djevojčicu u vama? I koliko je to bilo nepotrebno?

"Da" koje je Sandy izrekla bilo je jedva čujno. Upitala sam je boji li se o tome razmišljati. Samo je kimnula glavom, nijema od dubine svog straha. Ali je bila dovoljno hrabra da to spozna.

Beznadna nada

Nakon dva mjeseca terapije, Sandy je napredovala, ali je i dalje održavala mit savršenih roditelja. Sve dok ne odbaci taj mit, nastavljat će kriviti sebe za svu nesreću u svom životu. Zamolila sam je da pozove roditelje na seansu.

Nadala sam se da ukoliko spoznaju koliko je snažno njihovo ponašanje utjecalo na Sandyin život, možda prihvate dio svoje odgovornosti ime olakšaju Sandyino nastojanje da promijeni negativnu sliku o sebi.

Nismo imali vremena da se upoznamo prije nego što je njezin otac započeo:

Doktorice, ne znate kako je ona bila loše dijete. Bila je luda za dečkima i stalno ih je zavlačila. Svi njezini sadašnji problemi u vezi su s tim prokletim pobačajem.

Vidjela sam suze u Sandyinim očima. Požurila sam je obraniti:

To nije uzrok njezinih problema i nisam vas pozvala da mi date popis njezinih zločina. Nećemo nikuda stići ako ste zato došli.

Nije imalo uspjeha. Tijekom cijele seanse njezina majka i otac su izmjenjivali u napadima na svoju kćerku, usprkos mojim upozorenjima. Bio je to dug sat. Nakon što su otišli, Sandy se brzo ispričala zbog njih:

Znam da mi danas nisu bili naklonjeni, no nadam se da su vam se dopali. Oni su zaista dobri ljudi, ali su valjda bili nervozni što su tu. Možda ih nisam trebala zamoliti da dođu... Vjerojatno ih je uzrujalo. Nisu navikli na ovakve stvari. Ali oni me zaista vole... Dajte im malo vremena i vidjet ćete.

Ova seansa i nekoliko sljedećih sa Sandyinim roditeljima jasno su pokazale koliko su bili ograničeni da bi mogli vidjeti bilo koju alternativu kao uzrok problema njihove kćeri. Niti jedan od roditelja nije bio spreman ni u jednom trenutku priznati nikakvu odgovornost za te probleme. I Sandy ih je nastavila idealizirati.

"Oni su samo nastojali pomoći"

Kod mnoge odrasle djece otrovnih roditelja negacija je jednostavan, nesvjestan proces potiskivanja određenih događaja i osjećaja izvan svjesnog doživljavanja pa izgleda da se ti događaji nikada nisu ni zbili. No drugi, poput Sandy, imaju suptilniji pristup: racionalizaciju. Kada koristimo racionalizaciju, koristimo "dobre razloge" pri opravdavanju i umanjivanju nečeg bolnog i neugodnog.

Neke tipične racionalizacije su:

- Otac je vikao na mene samo zato jer ga je moja majka gnjavila.
- Moja majka je pila jer je bila usamljena. Trebala sam više biti kod kuće.
- Otac me je tukao, ali me nije htio povrijediti. Samo me htio naučiti pameti.
- Majka nikada nije obraćala pažnju na mene jer je bila tako nesretna.
- Ne mogu kriviti oca zbog toga što me je zlostavljao. Majka nije htjela spavati s njim, a muškarci trebaju seks.

Sve te racionalizacije imaju jednu zajedničku karakteristiku: služe da neprihvatljivo postane prihvatljivo. Na površini su djelotvorne, no jedan dio u nama uvijek zna istinu.

"Napravio je to samo zato što..."

Louise, sitna žena crvenkaste kose u srednjim četrdesetima, razvela se od trećeg supruga. Došla je na terapiju na inzistiranje svoje odrasle kćerke, koja je zaprijetila da će prekinuti sve svoje veze s njom ako ne učini nešto u vezi sa svojim nesavladivim neprijateljstvom.

Kad sam prvi puta vidjela Louise, njezino ekstremno ukočeno držanje i izraz lica s jako stisnutim usnama rekli su sve. Bila je vulkan zadržane ljutnje. Upitala sam je za razvod i rekla mi je da su je svi muškarci u njezinom životu ostavili; njezin trenutni suprug je samo zadnji primjer:
Jedna sam od onih žena koje uvijek izaberu gospodina Pogrešnog. Početak svake veze je izvrstan, no znam da ne može trajati.

Pažljivo sam slušala Louise dok je obrazlagala tezu da su svi muškarci gadovi. Tada je počela uspoređivati muškarce svog života sa svojim ocem:

> *Bože, zašto ne mogu naći nekoga poput mog oca? Izgledao je kao filmska zvijezda... Svi su ga jednostavno obožavali. Mislim, imao je karizmu koja je naprosto privlačila ljude. Moja majka je često bila bolesna i otac bi me izveo van... Samo on i ja. To su bili najbolji trenuci u mom životu. Razbili su kalup nakon mog oca, nema takvih kao što je bio on.*

Upitala sam Louise je li njezin otac još živ, na što je odgovorila sa zamjetnom napetošću:

> *Ne znam. Samo je nestao jednog dana. Mislim da sam imala deset godina. Moja je majka bila prava gadura i on*

je jednog dana samo otišao. Bez poruke, bez telefonskog poziva. Bez ičega. Bože, kako mi nedostaje! Godinu nakon što je otišao, još sam uvijek bila sigurna da čujem njegov automobil kako dolazi svake večeri... Ne mogu ga kriviti za to što je učinio. Bio je tako pun života. Tko bi htio biti vezan za bolesnu ženu i dijete?

Louise je provodila svoj život čekajući da joj se vrati njezin idealizirani otac. Nije bila sposobna suočiti se s tim koliko je bio neosjetljiv i neodgovoran pa je opsežno koristila racionalizacije da bi ga u svojim očima održala poput boga - bez obzira na neizrecivu bol koju je kod nje izazvalo njegovo ponašanje.
Njezine racionalizacije također su joj pomagale negirati bijes zbog što ju je napustio. Nažalost, taj bijes je našao izlaz u njezinim vezama drugim muškarcima. Svaki put kad bi se počela viđati s nekim muškarcem veza bi se dobro razvijala, sve dok ga Louise ne bi bolje upoznala. No, kako bi se zbližavali, njezin strah od napuštanja izmakao bi kontroli. Strah bi se svaki put pretvorio u neprijateljstvo. Nije mogla vidjeti obrazac u činjenici da ju je svaki muškarac ostavio iz istog razloga: što bi se više zbližili, postajala sve više neprijateljski raspoložena. Nasuprot tome, tvrdila je da je njezino neprijateljsko ponašanje opravdano činjenicom da je uvijek ostave.

Ljutnja na svome mjestu
Za vrijeme studija, jedna od knjiga iz psihologije sadržavala je niz crteža koji su ilustrirali kako ljudi pomiču osjećaje, osobito ljutnju. Prvi je prikazivao muškarca na kojeg je vikao njegov nadređeni. Očito, za njega nije bilo sigurno da viče na nadređenog pa je slijedeći crtež prikazivao njega kako pomiče svoju ljutnju vičući na suprugu kada se vratio kući. Treći crtež prikazivao je njegovu suprugu koja viče na djecu. Djeca su udarila psa, a pas je ugrizao mačku. Ono što me impresioniralo u toj seriji crteža je činjenica da je to, usprkos svojoj jednostavnosti, začuđujuće precizan prikaz načina na koji prenosimo osjećaje s osobe prema kojoj su naši osjećaji usmjereni na lakšu metu. Louisino mišljenje o muškarcima je savršen primjer: "Oni su takvi slabi gadovi... Svi. Ne može im se vjerovati. Uvijek se uzbude. Sita sam toga da me iskorištavaju".
Otac ju je napustio. Da bi priznala tu činjenicu, morala se odreći svojih pomno čuvanih fantazija i božanske slike o njemu. Morala mu je dopustiti da ode. Umjesto toga, pomaknula je svoju ljutnju i nepovjerenje s oca na druge muškarce.

Bez da je toga svjesna, Louise je stalno birala muškarce koji su se prema njoj ponašali na način koji ju je ljutio i razočaravao. Sve dok je mogla iskazivati svoju ljutnju prema muškarcima općenito, nije morala osjećati ljutnju na svog oca!

Sandy, o kojoj je bilo riječi ranije, pomaknula je ljutnju i razočaranje, koje je osjećala prema roditeljima i prema načinu na koji su se ponašali prema njoj zbog trudnoće i pobačaja, na svog supruga. Nije si mogla dozvoliti da bude ljuta na svoje roditelje - to bi bilo previše prijeteće za njihovu božansku sliku.

O mrtvima sve najbolje

Smrt ne okončava idealizaciju otrovnih roditelja. Činjenica je da je može pojačati.

Teško je priznati povrede koje je nanio živi roditelj, no daleko je teže optužiti roditelja nakon smrti. Postoji snažan tabu vezan uz kritiziranje mrtvih, kao da zadajemo niske udarce. Kao rezultat toga, smrt otkriva neku vrstu svetosti i kod najgorih zlostavljača. Glorifikacija mrtvih roditelja gotovo je automatska.

Nažalost, dok je otrovni roditelj zaštićen svetošću groba, oni koji preživljavaju dobivaju emocionalne ostatke. "O mrtvima sve najbolje" je očuvana otrcana fraza, koja često onemogućava pravo rješavanje konflikta s mrtvim roditeljima.

"Uvijek ćeš biti moj mali neuspjeh"

Valerie, visoku, krhku glazbenicu u kasnim tridesetima, uputio mi je zajednički prijatelj koji je bio zabrinut da je njezin nedostatak samopouzdanja sprečava u iskorištavanju mogućnosti njezine pjevačke karijere. Nakon petnaestak minuta, za vrijeme prvog susreta, Valerie je priznala da njena karijera ne napreduje:

> *Više od jedne godine nisam imala nikakav nastup - čak ni u klavirskom klubu. Neko sam vrijeme radila u jednom uredu, kako bih platila režije. Ne znam. Možda je to neostvariv san. Prije par dana večerala sam sa svojim roditeljima. Došli smo do mog problema i otac je rekao: "Ne brini. Uvijek ćeš biti moj mali neuspjeh ". Znam da nije shvatio koliko me povrijedio, ali su me te riječi rastrgale.*

Rekla sam Valerie da bi se svatko osjećao povrijeđenim u tim okolnostima. Njezin otac je bio okrutan i uvredljiv. Odgovorila mi je:

To nije ništa novo. To je priča mog života. Ja sam obiteljska kanta za smeće. Uvijek sam okrivljavana za sve. Ako su on i mama imali problema, ja sam bila kriva za to. Bio je poput pokvarene ploče. A s druge strane, kad bih učinila nešto čime je bio zadovoljan, zračio bi ponosom i hvalio me pred svojim prijateljima. Bože, bilo je divno dobiti njegovu pohvalu, ali ponekad sam se osjećala kao emocionalni jo-jo.

Valerie i ja smo intenzivno radile nekoliko sljedećih tjedana Počinjala je dolaziti u kontakt s količinom svoje ljutnje i tuge u vezi s ocem. Tada je on umro od infarkta.

Bila je to neočekivana smrt - šokantna, nagla; od one vrste za koju nitko nije spreman. Valerie je bila preplavljena krivnjom zbog ljutnje na njega, koju je izrazila u terapiji.

Sjedila sam u crkvi dok su ga prikazivali u najboljem svjetlu i slušala bujicu riječi o tome kako je bio divan cijelog svog života. Osjećala sam se kao kreten jer sam ga pokušala okriviti za svoje probleme. Samo sam htjela oprost za bol koju sam mu nanijela. Razmišljala sam koliko sam ga voljela i kakva sam gadura bila prema njemu. Ne želim više pričati o ružnim stvarima... Ništa od toga više nije bitno.

Tuga ju je omela na neko vrijeme, no s vremenom je shvatila da smrt njezinog oca ne mijenja način na koji se ponašao prema njoj tijekom njezinog djetinjstva i odrasle dobi.

Valerie je u terapiji gotovo šest mjeseci. Bila sam zadovoljna gledajući kako se njezino samopouzdanje postupno popravlja. Još uvijek nastoji pomaknuti svoju pjevačku karijeru, ali razlog za to više nije nedostatak pokušaja.

Skidanje s pijedestala

Bogoliki roditelji stvaraju pravila, sude i nanose bol. Kad roditelja pretvorite u boga, živog ili mrtvog, pristajete živjeti u njihovoj verziji stvarnosti. Prihvaćate bolne osjećaje kao dio svog života, možda ih čak racionalizira kao dobre za vas. Vrijeme je da prestanete.

Kad otrovne roditelje spustite na zemlju, kad nađete hrabrosti sagledati ih realistično, možete početi ujednačavati svoju moć u odnosu s njima.

II. - "SAMO ZATO ŠTO TO NISTE NAMJERAVALI, NE ZNAČI DA NE BOLI"

Neadekvatni roditelji

Djeca imaju osnovna neotuđiva prava - da budu nahranjena, odjevena, udomljena i zaštićena. Uz ova fizička prava, djeca imaju pravo na emocionalnu nježnost, uvažavanje njihovih osjećaja i postupaka koji im omogućavaju da razviju osjećaj vlastite vrijednosti.

Djeca također imaju pravo biti usmjeravana odgovarajućim roditeljskim granicama ponašanja, griješiti i biti disciplinirana, bez da su pritom fizički ili emocionalno zlostavljana.

Na kraju, djeca imaju pravo *biti* djecom. Imaju pravo provesti svoje rane godine zaigrano, spontano i neodgovorno. Naravno, roditelji koji vole djecu njegovat će dječju zrelost kad djeca počnu odrastati, dajući im određene odgovornosti i kućne obaveze, ali nikad na račun djetinjstva.

Kako učimo živjeti

Djeca neselektivno upijaju i verbalne i neverbalne poruke, poput spužve. Slušaju svoje roditelje, gledaju ih i oponašaju njihovo ponašanje. S obzirom na to da imaju mali referentni okvir izvan obitelji, stvari koje nauče kod kuće o sebi i o drugima postaju univerzalne istine, duboko urezane u sjećanje. Roditelji su centralni modeli identifikacije u razvoju dječjeg identiteta, osobito u fazi u kojoj dijete razvija spolni identitet. Usprkos dramatičnim promjenama u roditeljskim ulogama u zadnjih dvadeset godina, iste dužnosti koje su vrijedile za vaše roditelje vrijede i za današnje:

1. moraju zadovoljiti fizičke potrebe djece,
2. moraju štititi djecu od fizičkih povreda i boli,
3. moraju zadovoljiti dječju potrebu za ljubavi, pažnjom i nježnosti,
4. moraju štititi djecu od emocionalnih povreda i boli,
5. moraju pružiti djeci moralne i etičke smjernice.

Jasno je da bi popis mogao biti puno duži, no ovih pet odgovornosti tvori osnovicu primjerenog roditeljstva. Otrovni roditelji, o kojima će biti riječi, rijetko će zadovoljiti i prvu stavku na popisu. U većini slučajeva oni su (ili su bili) jako oštećeni u vlastitoj emocionalnoj stabilnosti ili mentalnom zdravlju. Ne samo da često ne zadovoljavaju potrebe svoje djece, već u mnogim slučajevima očekuju i zahtijevaju da njihova djeca zadovolje *njihove potrebe.*

Kad roditelj nameće roditeljske odgovornosti djetetu, uloge u obitelji postaju neraspoznatljive, iskrivljene ili zamijenjene. Dijete koje mora postati svoj vlastiti roditelj, ili čak postati roditelj svom roditelju, nema osobu koju će oponašati, od koje će učiti i na koju će se ugledati. Bez roditeljskog modela osobni identitet djeteta u ovoj će kritičnoj fazi emocionalnog razvoja biti bačen u neprijateljsko more zbrke.

Les, 34-godišnji vlasnik prodavaonice sportske opreme, posjetio me jer je bio radoholičar, što ga je činilo nesretnim.

Brak mi je otišao k vragu jer sam neprestano radio. Ili sam bio na poslu, ili sam radio kod kuće. Supruga se umorila od. života s robotom i otišla je. Sada se događa ista stvar s novom damom u mom životu. Mrzim to. Stvarno. Ali jednostavno ne znam kako da se opustim.

Les mi je rekao da ima poteškoća s izražavanjem bilo kakvih osjećaja, a osobito onih nježnih, ljubavnih. Riječ *zabava* nije postojala u njegovom rječniku, što mi je rekao sa značajnom gorčinom.

Volio bih učiniti svoju djevojku sretnom, ali svaki put kad počnemo pričati nekako uspijem skrenuti razgovor na posao i ona se uzruja. Možda zato jer je posao jedina stvar koju ne zabrljam.

Les me je nastavio uvjeravati više od pola sata kako je jako griješio u svojim vezama:

Žene s kojima izlazim uvijek prigovaraju da im ne pružam dovoljno vremena i pažnje. I to je istina. Loš sam dečko i bio sam jako loš muž.

Zaustavila sam ga i rekla: "A imate i lošu sliku o sebi. Zvuči kao da se jedino osjećate dobro kad radite. Kako to?"

To je nešto što znam raditi... I to radim dobro. Radim oko 72 sata tjedno... Uvijek sam radio kao mrav, još od djetinjstva. Znate, bio sam najstariji od trojice braće. Mislim daje moja mama imala nekakav živčani slom, kad sam imao osam godina. Otad je naša kuća zamračena. Činilo se daje majka uvijek u kućnom ogrtaču. Nikad nije puno pričala. Moja najranija sjećanja na nju: šalica kave u jednoj ruci, cigareta u drugoj, zalijepljena za proklete sapunice. Nikad ne bi ustala, sve dok odavno ne bismo

otišli u školu. Tako je moj posao bio nahraniti dva mlada brata, spremiti im užinu i ukrcati ih na školski autobus. Kad bismo se vratili kući, ležala bi ispred televizora ili odrađivala jedno od svojih trosatnih popodnevnih spavanja. Dok je moje društvo igralo nogomet, bio sam zarobljen u kući, kuhajući večeru ili pospremajući. Mrzio sam to, ali netko je to morao napraviti.

Upitala sam Lesa gdje je bio njegov otac u svemu tome. *Tata je puno poslovno putovao i zapravo je odustao od moje majke. Najčešće je spavao u sobi za goste... Bio je to prilično čudan brak. Poslao je majku nekolicini doktora, ali oni nisu pomogli pa se jednostavno predao.*

Rekla sam Lesu da mi je jako žao zbog toga koliko je jako taj mali dječak morao biti usamljen. Odbio je moje suosjećanje odgovorivši: *Imao sam previše posla da bih se sažalijevao.*

Kradljivci djetinjstva

Kao dijete, Les je često bio preopterećen odgovornostima koje su pripadale njegovim roditeljima. S obzirom na to da je bio prisiljen prebrzo i prerano odrasti, djetinjstvo mu je bio ukradeno. Dok su se njegovi prijatelji igrali, Les je obavljao roditeljske dužnosti. Morao postati minijaturni odrasli čovjek, kako bi zadržao obitelj na okupu. Imao je malo mogućnosti da bude zaigran ili bezbrižan. Budući da su njegove potrebe doslovno bile ignorirane, naučio se nositi s usamljenošću i emocionalnim otimanjem putem nijekanja vlastitih potreba. On je trebao brinuti o drugima. *On* nije bio važan.

Osim što je bio primarni skrbnik svojoj braći, Les je također postao i roditelj svojoj majci, što čini sve dvostruko ružnijim:

Kada je tata bio kod kuće, otišao bi na posao u sedam i često se ne bi vratio gotovo do ponoći. Kad bi izlazio iz kuće, uvijek bi mi rekao: "Nemoj zaboraviti napisati svu zadaću i obavezno se pobrini za mamu. Pazi da pojede. I utišaj ostalu djecu... Pogledaj možeš li napraviti nešto da izvučeš smiješak iz nje. " Proveo sam puno vremena razmišljajući kako da usrećim svoju majku. Bio sam siguran da postoji nešto što mogu napraviti i da će ponovo sve biti u redu..., da će ona *biti ponovo u redu. Ali se ništa nije promijenilo, bez obzira na to što sam napravio. I još uvijek se ne mijenja. Stvarno se osjećam trulo zbog toga.*

Uz obaveze održavanja kućanstva i odgoja djece, koje bi bile preteške za svako dijete, od Lesa se očekivalo da brine o emocionalnoj dobrobiti majke. Ispalo je da je to recept neuspjeha. Djeca, uhvaćena u zbunjujuću zamjenu uloga, uvijek su nedovoljno dobra. Za njih je nemoguće da funkcioniraju kao odrasli jer *nisu* odrasli. Ali ona ne razumiju zašto ne uspijevaju; samo se osjećaju neuspjelom i krivom zbog neuspjeha.

U Lesovom slučaju, njegova snažna potreba za prekovremenim radom imala je dvostruku ulogu: čuvala ga je od suočavanja s usamljenošću i lišavajem u djetinjstvu i odrasloj dobi te je podržavala njegovo staro vjerovanje da nikada ne može napraviti dovoljno. Lesova fantazija je da, ukoliko provede dovoljno vremena radeći, može dokazati da vrijedi, da je uspješna osoba i da zaista može dobro obaviti posao. U biti, i dalje je nastojao usrećiti svoju majku.

Hoće li to ikada prestati?

Les nije vidio da su njegovi roditelji nastavili provoditi svoju otrovnu moć nad njim i u njegovoj odrasloj dobi. Međutim, nekoliko se tjedana kasnije jasno pokazala veza između njegovih sadašnjih poteškoća i djetinjstva. *Čovječe, tko god je rekao: "Što se više stvari mijenjaju, više ostaju iste", zbilja je znao o čemu govori. Već šest godina živim u LosAngelesu, ali, što se tiče mojih roditelja, ne bih trebao imati svoj život. Zovu me nekoliko puta tjedno. Došlo je do točke kad se bojim podići slušalicu. Moj otac počinje s: "Tvoja mama je tako depresivna... Zar ne možeš pronaći malo slobodnog vremena i posjetiti nas? Znaš koliko bi joj to značilo! "A onda mi ona počne pričati kako sam ja cijeli njezin život i kako ne zna koliko će još biti medu nama. Što reći na to? U polovici slučajeva jednostavno odjurim na avion... Bolje to, nego se gristi zbog krivnje što nisam otišao. Ali nikad nije dovoljno. Ništa nije. Mogao bih i uštedjeti trošak avionske karte. Možda nikad nisam trebao ni odseliti.*

Rekla sam mu da je tipično kod djece koja su bila prisiljena zamijeniti emocionalne uloge s roditeljima da u odrasloj dobi imaju ogromnu krivnju i pretjerano razvijen osjećaj odgovornosti. Kao odrasli, često bivaju zarobljeni u opasnom krugu preuzimanja odgovornosti za sve, zbog čega neizbježno ne uspijevaju, osjećaju se krivima i neuspješnima te onda udvostručuju svoje napore. To je iscrpljujući krug, koji vodi do stalnog povećavanja osjećaja neuspjeha.

Les je kao mali dječak naučio, natjeran očekivanjima svojih roditelja, da se njegova dobrota u prvom redu procjenjuje na temelju toga koliko je napravio za ostatak obitelji. U odrasloj dobi, vidljive potrebe njegovih partnerica pretvarale su se u unutrašnje demone, koji su ga neprestano tjerali u područje u kojem je osjećao nekakvu vlastitu vrijednost - posao.

Les nije nikada imao vremena, a nije imao niti odgovarajući model od kojeg bi mogao naučiti kako davati i primati ljubav. Odrastao je bez pažnje posvećene njegovom emocionalnom životu, pa je jednostavno isključio svoje osjećaje. Nažalost, ustanovio je da ih ne može ponovno uključiti, čak ni kad želi.

Uvjerila sam ga da razumijem koliko je frustriran i zbunjen svojom nemogućnošću emocionalnog otvaranja prema drugoj osobi, ali sam ga natjerala da ne bude strog prema sebi. Nije imao nikoga tko bi ga naučio tim vještinama kad je bio mlad, a vrlo ih je teško samostalno usvojiti. Rekla sam mu: "To bi bilo kao da očekujete od sebe da odsvirate klavirski koncert, a ne znate gdje se nalazi srednji C! Možete naučiti, ali morate samome sebi dati vremena da usvojite osnove, da vježbate i možda Čak da jednom ili dvaput ne uspijete."

"Ako se ne pobrinem za njihove potrebe, tko će?"

Draga Abby,
u ludoj sam obitelji. Možeš li me spasiti?
-Beznadna

Ovo je napisala moja pacijentica Melanie kad je imala 13 godina. Sada je to 42-godišnja razvedena računovotkinja, koja je došla kod mene zbog teške depresije. Iako je bila izrazito mršava, Melanie je mogla biti prilično privlačna, da nedavni mjeseci nemirnih snova nisu naplatili svoj dug. Bila je otvorena i lako je govorila o sebi.

Cijelo se vrijeme osjećam strašno beznadno. Kao da je moj život izvan kontrole. Nikako da stvari dođu na svoje mjesto. Osjećam se kao da se svaki dan sve više zavlačim u rupu.

Molila sam je da bude određenija. Ugrizla je usnu i dok mi je odgovarala, okrenula se od mene:

U meni je takva praznina... Mislim da se cijelog života nisam osjećala ni s kim povezana. Bila sam dva puta u braku i živjela s nekoliko muškaraca, ali nikako da

pronađem onog pravog. Uvijek izaberem ili lijenčine, ili totalne kretene. Tada je, naravno, na meni da ih dovedem u red. Uvijek mislim da ih mogu promijeniti. Posuđujem im novac, uselim ih u svoju kuću, čak sam nekolicini pronašla i posao. Jedan od njih udario me pred djecom. Drugi je otišao, zajedno s mojim autom. Moj prvi suprug je švrljao uokolo. Drugi je suprug bio pijandura. Kakva povijest neuspjeha..

Bez da je to shvaćala, Melanie je opisivala klasično ponašanje ovisničke (co-dependent) ličnosti. U izvorniku, termin *ovisan* je specifično korišten za opisivanje partnera alkoholičara ili ovisnika o drogama. *Ovisan* se koristio kao sinonim s terminom podržavajući - za opis osobe čiji je život izvan kontrole jer ona preuzima odgovornost za "spašavanje" kemijski ovisne osobe.

Unazad nekoliko godina, definicija ovisnosti je proširena, tako da uključuje sve ljude koji žrtvuju sebe u procesu spašavanja i preuzimanja odgovornosti za bilo koju nasilnu, zlostavljajuću ili pretjerano ovisnu osobu. Melanie su privlačili muškarci koji su imali velike poteškoće. Vjerovala je da će je oni voljeti ukoliko bude dovoljno dobra - ako im pruži dovoljno, voli ih dovoljno, brine o njima dovoljno, pomaže im dovoljno, štiti ih dovoljno - i ako ih potakne da vide pogrešnost svojih putova. Ali oni je nisu voljeli. Vrsta potrebitih, egoističnih muškaraca koje je birala nije bila sposobna za ljubav. Tako je umjesto ljubavi koju je tako očajnički tražila, pronašla prazninu. Osjećala se iskorištenom.

Otkrila sam da termin *ovisan* nije nov za Melanie. Prvi se put susrela s njim kada je odlazila na sastanke Al-Anona (programa od dvanaest koraka za članove obitelji alkoholičara), za vrijeme braka s alkoholičarom. Bila je sigurna da nije ovisna, već je smatrala da ima lošu sreću s muškarcima. Sigurno je učinila sve što je mogla kako bi Jim prestao piti. Ostavila ga je kad je saznala da je proveo noć sa ženom koju je upoznao u baru.

Melanie je još jednom počela tražiti Gospodina Pravog. Svoje probleme je svaljivala na muškarce s kojima je bila, ali je svakog od njih Vidjela kao zasebnog Gospodina Krivog. Nije vidjela da je općeniti obrazac proizlazio iz načina na koji bira muškarce. Mislila je da traži muškarca koji može cijeniti ženu koja daje, brine se, voli i pomaže. Zasigurno je negdje postojao muškarac koji može voljeti takvu ženu. Mislila je da je ovisnost plemenita.

Melanie nije imala ideju da ju je uništavalo ono što je nazivala "davanjem i pomaganjem". Davala je svima, osim sebi samoj. Nije znala da je ona u stvari održavala neodgovorno ponašanje muškaraca, čisteći za njima. Kad je govorila o svom djetinjstvu, postalo je jasno da je njezin obrazac spašavanja muškaraca s poteškoćama prinudno ponavljanje njezina odnosa s ocem:

> *Imala sam zaista čudnu obitelj. Moj je otac bio uspješni arhitekt, ali je koristio svoja prokleta raspoloženja kako bi sve kontrolirao. Izgubio bi kontrolu za svaku sitnicu... Na primjer, ako je netko parkirao na njegovom parkirnom mjestu, ili ako sam se posvađala s bratom. Samo bi otišao u svoju sobu, zatvorio vrata, bacio se na krevet i plakao. Kao dijete! Onda bi moja majka nestala i otišla se namakati u kadi a ja sam bila ona koja je trebala ući i baviti se tatom. Sjedila bih tamo, dok bi on jecao, pokušavajući smisliti što bih mogla napraviti da bi se on osjećao bolje. No, nije bilo važno što bih napravila, stvar je bila samo u Čekanju.*

Dala sam joj listu koju sam napravila i zamolila je da mi kaže koje tvrdnje opisuju njezine osjećaje i ponašanje. To je bio popis osnovnih karakteristika ovisnosti. Ovakav mi je popis godinama bio vrlo koristan u pokušajima da pomognem svojim pacijentima ustanoviti jesu li ovisni. Ako mislite da bi se taj pojam mogao odnositi na vas, molim vas da prođete listu.

Lista za provjeru ovisnosti

Koristim zamjenicu "on" kao univerzalnu zamjenicu koja opisuje osobu s poteškoćama, a vrijedi za oba spola. Znam da su mnogi muškarci u ovisničkim odnosima s duboko poremećenim ženama ili ljubavnicama.

1. Rješavanje njegovih problema ili olakšavanje njegove boli najvažnija je stvar u mom životu - bez obzira na to koliku emocionalnu cijenu moram platiti.
2. Moji pozitivni osjećaji ovise o njegovom odobravanju.
3. Štitim ga od posljedica njegovog ponašanja. Lažem za njega, prikrivam stvari za njega i nikada ne dopuštam drugima da kažu bilo što loše o njemu.
4. Jako se trudim da počne raditi stvari na moj način.

5. Ne obraćam pažnju na to kako se osjećam ili što želim. Stalo mi je samo do toga kako se on osjeća i što želi.
6. Učinit ću bilo što da izbjegnem njegovo odbacivanje.
7. Učinit ću bilo što da izbjegnem njegovu ljutnju.
8. Doživljavam puno više strasti u vezi koja je burna ili dramatična.
9. Perfekcionist sam i okrivljavam se za sve što nije u redu.
10. Veći dio vremena osjećam se ljutito, necijenjeno i iskorišteno.
11 .Pretvaram se da je sve u redu i kad nije.
12.Borba za njegovu ljubav dominira mojim životom.

Melanie je odgovorila "da" na sve tvrdnje! Bila je šokirana kada je vidjela koliko je istinski ovisna. Kako bih joj pomogla da se počne oslobađati tih obrazaca, rekla sam joj da je nužno da poveže svoju ovisnost s odnosom sa svojim ocem. Zatražila sam da se prisjeti kako se osjećala dok bi on plakao.

U početku me to zaista preplašilo jer sam mislila da tata umire I - tko će onda biti moj tata?! Zatim sam se počela stidjeti kad bih ga vidjela takvog. Ali. većinom sam osjećala groznu krivnju - smatrala sam da je to moja greška jer sam se posvađala s bratom ili štogod. Kao da sam ga stvarno iznevjerila. Najgore od svega je bilo to što sam se osjećala tako bespomoćno zato što ga nisam mogla oraspoložiti. Začuđujuće je da je on sada mrtav četiri godine, ja imam 42 godine, dvoje vlastite djece, a još uvijek se osjećam krivom.

Melanie je bila prisiljena da bude očev skrbnik. Oba su roditelja prenijela svoje odgovornosti odraslih na njezina mlada ramena. U vrijeme kada joj je trebao snažan otac koji joj pruža samopouzdanje, našla se u situaciji u kojoj treba tetošiti infantilnog oca.

Prvi i najdublji emocionalni odnos Melanie s muškarcem bio je njezin odnos s ocem. Kao dijete, bila je preplavljena očevom potrebitošću i krivnjom koju je osjećala kad nije mogla udovoljiti njegovim zahtjevima. Nikada nije prestala pokušavati nadoknađivati svoju nesposobnost da ga usreći, čak i kada on nije bio u blizini. Jednostavno je našla zamjenske zahtjevne i poremećene muškarce za koje bi se brinula. Njezin je izbor bio diktiran potrebom da ublaži svoju krivnju, i biranjem zamjenika za oca, što je činila, podržavala je emocionalno lišavanje koje je doživjela kao dijete.

Upitala sam Melanie je li joj majka pružala ljubav i pažnju koju nikada nije dobila od oca.

Majka se trudila, ali često je bila bolesna. Uvijek je trčala doktorima i morala ostati u krevetu kada bi se probudio njezin kolitis. Prepisali bi joj sredstva za umirenje i ona bi ih jela kao da su kokice. Mislim da se prilično zakvačila, ne znam. Nikada ih nije imala dosta. Odgojila nas je, zapravo, spremačica. Mislim, moja majka je bila tamo, ali kao da i nije. Kad sam imala oko trinaest godina, napisala sam pismo Dragoj Abby. Najgore je to što gaje moja majka pronašla. Čovjek bi pomislio da će doći upitati me zbog čega sam uznemirena, ali pretpostavljam da to što sam osjećala njoj nije bilo važno. Bilo je gotovo kao da ne postojim.

Nevidljivo dijete

Roditelji koji usmjere svoju energiju na vlastito fizičko ili emocionalno preživljavanje šalju vrlo snažnu poruku svojoj djeci: "Tvoji osjećaji nisu važni. Ja sam jedini koji se broji." Mnoga takva djeca koja su lišena odgovarajućeg vremena, pažnje i brige, počinju se osjećati nevidljivima - kao da ne postoje.

Kako bi djeca razvila osjećaj vlastite vrijednosti - osjećaj da nisu ovdje samo da zauzimaju prostor, već da su važna i da je nekome stalo do njih - trebaju roditelje koji pridaju važnost njihovim potrebama i osjećajima. Emocionalne potrebe Melaninog oca bile su toliko ogromne, da nikada nije primijetio njezine potrebe. Ona je bila kraj njega kad je plakao, ali on nije to nikada vratio. Melanie je znala da je njezina majka pronašla pismo za dragu Abby, no majka joj to nikada nije spomenula. Poruka obaju roditelja bila je jasna i glasna: ona nije postojala za njih. Melanie je naučila definirati sebe u terminima *njihovih* osjećaja, umjesto na temelju vlastitih osjećaja. Ako su se zbog nje osjećali dobro, *ona* je bila dobra. Ako su se zbog nje osjećali loše, *ona* je bila loša.

Kao rezultat toga, Melanie je u odrasloj dobi imala velikih poteškoća s definiranjem svog identiteta. Budući da njezine neovisne misli, osjećaji i potrebe nikad nisu bili poticani, zaista nije imala ideju tko je ona zaista i što može očekivati od odnosa ispunjenog ljubavlju.

Za razliku od mnogih odraslih s kojima sam radila, Melanie je već bila u kontaktu s dijelom ljutnje na roditelje kad je došla k meni. Kasnije, usredotočile smo se i prorađivale većinu te ljutnje pa je suočile s dubokim osjećajima emocionalne napuštenosti. Naučila je postaviti granice u odnosu na to koliko će davati sebi, a koliko drugima, i naučila je poštovati svoja prava, potrebe i osjećaje. Naučila je kako ponovno postati vidljivom.

Nestajući roditelj

Dosad smo govorili o emocionalno nedostupnim roditeljima. Fizičko odsustvo roditelja također stvara niz problema.

Prvi put sam upoznala Kena, starog 22 godine, u bolničkoj grupi mladih ovisnika. Bio je mršav mlad čovjek crne kose i prodornih tamnih očiju. Na prvom grupnom sastanku bilo je očito da je izrazito inteligentan i rječit, ali i da samog sebe jako podcjenjuje. Imao je poteškoća mirno sjediti tih devedeset minuta; bio je splet živaca. Zamolila sam ga da ostane nakon grupe i da mi kaže nešto više o sebi. Nije vjerovao mojim motivima i pretvarao se da je grub i snalažljiv ulični prevarant, no nakon nekoliko minuta počinjao je uviđati da nemam skrivenih motiva i da sam istinski zainteresirana za olakšavanje njegove boli, pa se opustio i razgovarao sa mnom.

Uvijek sam mrzio školu i nisam znao kog bih drugog vraga napravio pa sam se upisao u vojsku sa šesnaest godina. Tamo sam se sjebao s drogama. I tako sam uvijek bio sjeban.

Pitala sam se što su njegovi roditelji mislili o njegovom pristupanju vojsci.

Imao sam samo majku. Nije bila oduševljena idejom, ali mislim da joj je bilo drago da me se riješi. Uvijek sam upadao u neprilike i zagorčavao joj život. Bilo ju je lako nagovoriti. Dopuštala bi mi da radim što god hoću, bez obzira na sve.

Upitala sam ga gdje je bio njegov otac za to vrijeme.

Moji su se razveli kad sam imao osam godina. Mama se totalno raspala zbog toga. Uvijek sam mislio da je moj tata cool, znate? Uvijek je radio "muške stvari" sa mnom. Gledali bismo zajedno sport na televiziji, i tu i tamo bi me čak odveo na utakmicu. Čovječe, to je bilo super! Onog dana kad je odselio, isplakao sam jebene oči. Rekao mije da se ništa neće promijeniti, da će još uvijek dolaziti i gledati sa mnom TV, da ćemo se viđati svake nedjelje i da ćemo ostati kompe. Vjerovao sam mu; bio sam takva budala. Prvih nekoliko mjeseci viđao sam ga često... Onda jednom mjesečno... Zatim jednom u dva mjeseca... Pa zatim gotovo nikad. Nekoliko puta sam ga nazvao i on bi mi rekao da je jako zaposlen. Otprilike godinu dana nakon što je

otišao, mama mije rekla da se oženio nekom ženom s troje djece i odselio iz države. Teško sam mogao shvatiti da sada ima drugu obitelj. Pretpostavljam da su mu bili draži jer je zaista brzo zaboravio na mene.

"Ovog će puta biti drugačije "

Kenova maska grubog frajera brzo se rušila. Jasno se vidjelo da mu je neugodno razgovarati o ocu. Upitala sam ga kako je protekao posljednji susret s ocem.

Bilo je to kad sam imao petnaest godina... I bila je to velika pogreška. Dojadile su mi božične čestitke pa sam ga odlučio iznenaditi. Čovječe, kako sam bio uzbuđen! Stopimo sam cijelim putem do tamo - četrnaest sati. Kad sam došao... Vjerojatno sam očekivao nekakav veliki doček. Mislim, on je bio ljubazan, ali nije bilo bog-zna-što. Nakon nekog vremena počeo sam se osjećati stvarno usrano. Kao da smo totalni stranci. On se potrgao oko ono troje djece, a ja sam samo sjedio tamo i osjećao se kao kreten. Čovječe, kako sam se ušutao nakon što sam te večeri otišao iz njegove kuće! Još uvijek puno razmišljam o njemu. K vragu, ne bih htio da zna da sam ovdje. Čim izađem odavde, pokušat ću ponovno. Ali ovaj put će biti drugačije... Muškarac protiv muškarca.

Kad je Kenov otac napustio svog malog sina, ostavio je veliku prazninu u dječakovom životu. Ken je bio slomljen. Pokušao je to prevladati iskaljivanjem ljutnje u školi i kod kuće. Na neki je način dozivao oca, kao da bi ga mogla vratiti njegova potreba da ga se disciplinira. Ali Kenov otac činio se nevoljnim pokloniti pažnju takvom pozivu.

Suočen sa snažnim dokazima da njegov otac više ne želi biti dijelom njegovog života, Ken je nastavio s održavanjem fantazije da na neki način može ponovno osvojiti očevu ljubav. U prošlosti ta ga je nada dovela do ozbiljnih razočaranja, na koja je reagirao uzimanjem droge. Rekla sam mu da sam zabrinuta da će takav lanac događaja biti i dalje dominantan u njegovom odraslom životu, ukoliko ne prekinemo lanac radeći zajedno.

Ken je i dalje nesvjesno racionalizirao očevo napuštanje, preuzimajući krivnju na sebe. Kao dijete, pretpostavljao je da je neki njegov nedostatak uzrok očevoj neslavnoj kapitulaciji. Budući da je došao do tog zaključka, naravno da je uslijedila mržnja prema samome sebi. Postao je

mlad čovjek bez cilja u životu. Usprkos svojoj inteligenciji, bio je nemiran i nesretan u školi pa je u vojsci vidio rješenje svojih problema. Kad to nije uspjelo, okrenuo se drogama, u očajničkom pokušaju da ispuni svoju unutrašnju prazninu i umiri svoju bol.

Kenov otac mogao je biti primjeren roditelj prije razvoda, no poslije je bio nesretno manjkav u pružanju čak i najmanjeg kontakta kojeg je njegov sin toliko silno trebao. Ne uspijevajući u tome, značajno je narušio Kenov osjećaj vrijednosti i voljenosti koji se razvijao.

Ne postoji sretan razvod. Razvod je nepromjenjivo traumatičan za svakog u obitelji, iako isto tako može biti najzdraviji razvoj događaja u danim okolnostima. No, nužno je da roditelji shvate da se razvode od supružnika, a ne od obitelji. Oba roditelja imaju odgovornost održavanja veza s njihovom djecom, usprkos prekidu u svojim životima. Rješenje o razvodu nije dozvola neprimjerenom roditelju za napuštanje svoje djece.

Odlazak roditelj a stvara osobito bolnu lišenost i prazninu u djetetu. Zapamtite, djeca gotovo uvijek zaključe da je njihova greška ako se dogodi nešto negativno u obitelji. Djeca razvedenih roditelja osobito su sklona takvom vjerovanju. Roditelj koji nestane iz života svoje djece potkrepljuje njihov osjećaj nevidljivosti, stvarajući štetu na njihovom samopoštovanju, koju će odvući kao kažnjeničku kuglu u odrasli život.

Boli i ono što nisu napravili

Lako je prepoznati zlostavljanje kad roditelj tuče dijete ili ga kontinuirano ponižava. No, otrovnost neprimjerenih ili nedostatnih roditelja može biti skrivena i teška za definiranje. Kada roditelji čine štetu ne djelujući, a ne djelujući - putem onoga što ne čine, a ne putem onoga što čine - veze između problema u odrasloj dobi i takve vrste otrovnog roditeljstva postaju teško vidljive. S obzirom na to da su djeca takvih roditelja i tako sklona negirati te veze, moj posao postaje vrlo težak.

Sastavni dio problema je činjenica da su mnogi od tih roditelja i sami toliko poremećeni da izazivaju žaljenje. Budući da se i sami često ponašaju poput bespomoćne i neodgovorne djece, njihova se odrasla djeca osjećaju zaštitnički. Skaču u obranu roditelja, kao žrtva zločina koja se ispričava umjesto počinitelja.

Bez obzira na to što "nisu mislili ništa loše" ili što su "napravili najbolje što su mogli", te isprike zamagljuju činjenicu da takvi roditelji prebacuju svoje odgovornosti na djecu. Putem takvog odbacivanja ovi otrovni roditelji otimaju svojoj djeci pozitivne modele, bez kojih je zdrav emocionalni razvoj ekstremno težak.

Ako ste odraslo dijete deficitarnog ili neprimjerenog roditelja, vjerojatno ste odrasli bez da ste shvatili da postoji alternativa za osjećaj odgovornosti za njih. Plesanje na njihovu emocionalnu glazbu činilo se kao način života, a ne izbor.

Ali vi imate izbor. Možete započeti proces razumijevanja da ste greškom bili natjerani prerano odrasti, da ste nepravedno lišeni svog djetinjstva. Možete raditi na prihvaćanju toga koliko je vaše životne energije nepovratno nestalo zbog greškom nametnute odgovornosti. Učinite taj prvi korak i pronaći ćete novu rezervu energije, koja će vam najednom postati dostupna po prvi puta - energije koju ste veći dio života trošili na svoje otrovne roditelje, a koja će vam napokon početi koristiti u naporu da postanete odgovorniji i puniji ljubavi prema samome sebi.

III. - "ZAŠTO MI NE DOZVOLJAVAJU ŽIVJETI VLASTITIM ŽIVOTOM?"

Kontrolori

Poslušajmo zamišljeni razgovor između odraslog djeteta i njegovog kontrolirajućeg roditelja. Mogu vam garantirati da se taj razgovor ne bi nikada mogao odigrati, no da je ovo dvoje ljudi sposobno iskreno izraziti svoje duboko skrivene osjećaje, mogli bi reći sljedeće:

ODRASLO DIJETE: Zašto se ponašaš tako kako se ponašaš? Zašto je pogrešno sve što napravim? Zašto me ne možeš tretirati kao odraslu osobu? Što će značiti tati ako ne postanem liječnik? Kakve veze ima s kim ću stupiti u brak? Kad ćeš me pustiti da odem? Zašto se ponašaš kao da je svaka moja samostalna odluka napad na tebe?
KONTROLIRAJUĆA MAJKA: Ne mogu opisati bol koju osjećam kad se udaljiš od mene. Trebam te da me trebaš. Ne mogu podnijeti pomisao da te izgubim. Ti si moj cijeli život. Užasno se bojim da ćeš napraviti neke grozne pogreške. Ubilo bi me da vidim da te netko ili nešto povrijedi. Radije bih umrla nego doživjela sebe kao neuspješnu majku.

"To je za tvoje dobro "

Kontrola nije nužno negativna riječ. Ukoliko majka zadrži svoje dvogodišnje dijete umjesto da ga pusti da odluta na cestu, ne nazivamo je kontrolirajućom nego razumnom. Ona provodi kontrolu koja je usklađena sa stvarnošću i motivirana je djetetovom potrebom za zaštitom i usmjeravanjem.

Primjerena kontrola postaje pretjeranom kad majka ograničava svoje dijete deset godina kasnije, dugo nakon što je dijete savršeno sposobno da samo prijeđe cestu.

Djeca koja nisu poticana da pokušaju, naprave, istražuju, savladaju i riskiraju neuspjeh često se osjećaju bespomoćnom i neuspješnom. Djeca koja su pretjerano kontrolirana od prezabrinutih roditelja i roditelja ispunjenih strahom, često i sama postaju zastrašena i anksiozna. To otežava njihovo sazrijevanje. Mnoga od njih ne prerastu potrebu za trajnim roditeljskim usmjeravanjem i kontrolom tijekom adolescencije i odrasle dobi. Kao rezultat toga, njihovi ih roditelji nastavljaju napadati, manipulirati i često dominirati njihovim životima.

Strah od toga da ih djeca neće trebati motivira mnoge kontrolirajuće roditelje na podržavanje osjećaja bespomoćnosti kod svoje djece. Ti roditelji imaju nezdravi strah od "sindroma praznog gnijezda", neizbježnog osjećaja

gubitka kojeg dožive svi roditelji kad njihova djeca odu iz roditeljskog doma. Velik dio identiteta kontrolirajućih roditelja vezan je uz roditeljsku ulogu pa se oni osjećaju izdanima i napuštenima kada dijete postane samostalno. Ono što čini kontrolirajuće roditelje toliko podlima jest to da je dominacija obično prerušena u zabrinutost. Fraze poput: "To je za tvoje dobro", "Ovo činim samo za tebe" i "Samo zato što te toliko volim" znače samo jedno: "Činim to samo zato što me toliko plaši da ću te izgubiti pa sam te spreman/ na iojaditi."

Izravna kontrola

Ne postoji ništa otmjeno u izravnoj kontroli. Ona je otvorena, dodirljiva i jasna. "Napravi kao što kažem ili neću nikada više razgovarati s tobom"; "Napravi kako kažem ili više nema džeparca"; "Ne napraviš li kako kažem, nećeš više biti član obitelji"; "Usprotiviš li se mojim željama, dobit ću infarkt zbog tebe". U takvoj kontroli ne postoji ništa suptilno.

Izravnana kontrola obično uključuje zastrašivanje i često je ponižavajuća. Vaši osjećaji i potrebe moraju biti podčinjeni potrebama i osjećajima vaših roditelja. Uvučeni ste u ponor ultimatuma. Vaše je mišljenje bezvrijedno, vaše su potrebe i želje nevažne. Neravnoteža moći je ogromna. Michael, šarmantan 36-godišnji šef marketinga lijepog lica, pruža dobar primjer za to. Došao je kod mene jer je njegov šestogodišnji brak sa ženom koju duboko voli postao vrlo krhak zbog svađa između njegove supruge i njegovih roditelja.

> *Pravi su problemi počeli tek kad sam se preselio u Kaliforniju. Mislim da je moja majka mislila da je to privremeno preseljenje. No, kad sam joj rekao da sam se zaljubio i da se planiram oženiti, sjetila se da se želim preseliti natrag. Tada je počela povećavati pritisak da me vrati kući.*

> Zatražila sam da mi kaže više o "pritisku". *Najgori incident zbio se otprilike godinu nakon vjenčanja. Planirali smo otići u Boston na proslavu godišnjice braka mojih roditelja, a onda je moja supruga dobila strašnu gripu. Nisam je htio samo ostaviti, pa sam nazvao svoju majku da otkažem. Najprije se rasplakala. Onda mije rekla "Umrijet ću ako ne dođeš na našu godišnjicu ". Povukao sam se i otišao u Boston. Došao sam ujutro prije proslave, no čim sam sišao s aviona počeli su govoriti da bih trebao*

ostati cijeli tjedan. Nisam rekao niti da niti ne, no otišao sam sljedećeg jutra. Idućeg me dana nazvao otac: "Ubijaš svoju majku. Cijelu noć je bila budna i plakala. Bojim se da će dobiti moždani udar." Što žele, dovraga, da napravim? Da se razvedem, vratim u Boston i uselim u svoju staru sobu?!

Michaelovi su roditelji mogli vući svoje konce s udaljenosti od 5 000 kilometara. Upitala sam ga jesu li njegovi roditelji ikada počeli prihvaćati njegovu suprugu. Michael je postao vidno preplavljen ljutnjom. *Nema šanse! Kad god nazovu, nikada ne pitaju kako je ona. U stvari, uopće je ne spominju. Kao da se pokušavaju pretvarati da ona uopće ne postoji.*

Upitala sam ga je li ikad s tim suočio svoje roditelje, i činio se posramljenim kad je odgovorio:

Volio bih da jesam. Svaki put kad su je moji roditelji napali, očekivao sam od nje da to podnese. Kada bi se šalila, molio sam je za razumijevanje. Bože, kakav sam idiot bio! Moji roditelji se iživljavaju na mojoj supruzi, a ja im stalno dozvoljavam daje ranjavaju.

Michaelov je zločin što je postao samostalan. Kao posljedica toga njegovi su roditelji postali očajni i udarili taktikom koju najbolje znaju: uskraćivanjem ljubavi i predviđanjem katastrofe.

Kao i većina kontrolirajućih roditelja, i Michaelovi roditelji bili su izrazito egoistični. Osjećali su se ugroženim njegovom srećom, umjesto da je vide kao plaću za svoje roditeljske vještine. Michaelovi interesi njima su bili beznačajni. U njihovom referentom okviru, on se nije preselio u Californiju zbog poslovnih mogućnosti, već da ih kazni. Nije se oženio iz ljubavi, već njima u inat. Njegova supruga nije se razboljela jer se zarazila virusom, nego se razboljela da njih liši njihovog sina.

Michaela su roditelji uvijek prisiljavali da bira između njih i supruge. I svaki su izbor pretvorili u sve-ili-ništa odluku. Ne postoji neutralna zona kod direktno kontrolirajućih roditelja. Ukoliko odraslo dijete pokuša zadobiti neku kontrolu nad svojim životom, plaća cijenu krivnje, frustriranog bijesa i dubokog osjećaja nelojalnosti.

Kada je Michael prvi puta došao k meni, mislio je da je najveći problem njegov brak. Nije mu trebalo dugo da shvati da je njegov brak

samo žrtva borbe za kontrolu, koja je počela kada se odselio od roditelja. Brak djeteta može biti izuzetno ugrožavajući za kontrolirajuće roditelje. Novog supružnika vide kao konkurenta za odanost svog djeteta. To vodi do strašnih bitaka između roditelja i supružnika, s odraslim djetetom ulovljenim u unakrsnu paljbu podijeljene lojalnosti.

Neki će roditelji napasti novu vezu kritikom, sarkazmom i predviđanjima neuspjeha. Drugi će, kao Michael, odbiti prihvaćanje novog partnera ili čak ignorirati samo postojanje supružnika. Neki će direktno progoniti novog partnera. Nije neobično da te taktike stvore takve potrese, da se brak raspadne.

"Zašto se prodajem svojim roditeljima?"

Novac je uvijek bio primarni jezik moći, što ga čini logičnim oružjem kontrolirajućih roditelja. Mnogi otrovni roditelji koriste novac da bi svoju djecu održali ovisnom.

Kim mi je došla s nizom briga. U 41. godini bila je gojazna, nezadovoljna poslom, razvedena, s dvoje adolescentne djece. Osjećala je da je zapela u glibu: željela je smršaviti, riskirati u karijeri i pronaći neki smjer u svom životu. Bila je uvjerena da bi se svi njezini problemi mogli riješiti kada bi samo mogla pronaći Gospodina Pravog.

Tijekom naših susreta postalo je jasno da je Kim vjerovala da je nitko i ništa bez muškarca koji će se brinuti za nju. Pitala sam je otkuda joj ta ideja.

> *Sigurno ne od mog supruga. Trebala sam se više brinuti za njega. Upoznala sam ga čim sam završila fakultet. Imao je 27 godina, još je živio sa svojim roditeljima i u stvari je lutao u tome što će raditi u životu. No bio je osjećajan i romantičan pa sam se zaljubila. Moj se otac s tim uopće nije slagao, no mislim da je potajno bio zadovoljan što sam izabrala nekog tko ne zna što bi. Kad sam inzistirala na udaji za njega, otac mi je rekao da će nas uzdržavati neko vrijeme, a u najgorem će slučaju zaposliti mog supruga u svojoj kompaniji. Naravno da moj otac zbog toga izgleda kao sjajna osoba, ali to mu je dalo nevjerojatnu moć nad nama. I dalje sam bila tatina djevojčica, iako sam bila u braku. Moj nas je otac nastavio financijski izvlačiti, ali nam je zauzvrat određivao kako da živimo svoje živote. Vodila sam kućanstvo i odgajala djecu, a ipak...*

Kim je stala usred rečenice. Pitala sam je: "A ipak što?" Pogledala je u pod i završila:

A ipak..., još uvijek sam trebala tatu da brine o meni.

Upitala sam Kim može li vidjeti vezu između svoje veze s ocem i svoje ovisnosti o muškarcima, koji bi trebali učiniti njezin život dobrim. *Nije upitno daje otac bio najmoćnija osoba u mom životu. Obožavao me je kada sam bila mala, no nije mogao podnijeti trenutak kad sam počela razmišljati svojom glavom. Imao je svoje napadaje vrištanja ako sam se usudila ne složiti se s njim. Svakako bi me nazivao. Bio je stvarno glasan i zastrašujući. Kad sam bila u pubertetu, počeo je koristiti novac da bi me doveo u red. Ponekad bi bio nevjerojatno darežljiv pa bih se osjećala voljeno i sigurno. No drugi put bi me ponižavao, tjerajući me da molim i plačem za bilo što, od novca za kino do novca za udžbenike. Nikad nisam bila sigurna što su bili moji prijestupi. Znam da sam provela puno vremena pokušavajući smisliti kako da mu udovoljim. Nikada nije bilo isto dva dana za redom. On je stalno otežavao stvari.*

Za Kim su pokušaji udovoljavanja ocu bili poput utrke u kojoj je on stalno pomicao crtu cilja. Što bi ona brže trčala, on bi je pomicao dalje. Nije mogla pobijediti. Novac je koristio i kao nagradu i kao kaznu, bez logike ili konzistencije. Naizmjenično je bio velikodušan i škrt s novcem, jednako kao i s ljubavlju i pažnjom. Njegove pomiješane poruke zbunjivale su je. Njezina je ovisnost postala isprepletena s njegovim odobravanjem. Ta se zbrka nastavila u odrasloj dobi.

Poticala sam supruga da se zaposli kod mog oca. Kakva je to greška bila! Sad nas je stvarno imao u šaci. Sve je trebalo biti po njegovom - od izbora stana do toalet kontrole djece. Jimov život je pretvorio u pakao na poslu i on je na kraju dao otkaz. Otac je to vidio kao još jedan dokaz Jimove bezvrijednosti, iako je Jim našao drugi posao. Otac me zaista razbjesnio i prijetio je da će nam prestati pomagati, ali onda bi se potpuno promijenio i kupio mi za Božić novi automobil. Kad mi je predao ključeve, rekao je: "Zar ne želiš muža bogatog poput mene? "

Kimin otac je koristio svoju financijsku moć na vrlo okrutan i destruktivan način, dok se pretvarao da je velikodušan. Nastojao se prikazati još nezamjenjivijim u Kiminim očima i neprestano je ponižavao njezinog supruga. Na taj ju je način nastavljao kontrolirati i dugo nakon što je napustila gnijezdo.

"Zar ništa što napraviš ne može ispasti dobro?"

Mnogi otrovni roditelji kontroliraju svoju odraslu djecu tretirajući ih kao da su bespomoćna i nesposobna, čak i kad je to u velikom neskladu sa stvarnošću.

Martin, mršav, proćelav 40- godišnji predsjednik male građevinarske tvrtke, došao mi je u istinskoj panici. Rekao je:

Zaista se bojim. Nešto mi se dogodilo. Imam napade bijesa. Samo izgubim kontrolu. Uvijek sam bio potpuno nenasilna osoba, ali u nekoliko zadnjih mjeseci vrištim na ženu i djecu, lupam vratima, a prije tri tjedna toliko sam popizdio da sam šakom napravio rupu u zidu. Bojim se da ću nekoga povrijediti.

Pohvalila sam ga za njegovu hrabrost i želju da se uključi u terapiju prije nego što problem izbjegne kontroli. Pitala sam ga koga je želio udariti kada je napravio rupu u zidu. Gorko se nasmijao:

To je lako - mog starog. Bez obzira koliko se trudio, on me uvijek natjera da se osjećam kao daje sve što radim krivo. Vjerujete li da ima muda ismijavati me pred zaposlenicima ?

Kada je Martin vidio da izgledam začuđeno, objasnio je:

Moj me otac uzeo u posao prije osamnaest godina i nakon nekoliko godina otišao je u penziju, tako da vodim posao već petnaest godina. Ali svakog prokletog tjedna otac dođe i počne pregledavati račune. Onda mi prigovara kako vodim knjige. Hoda za mnom i viče kako uništavam njegovu tvrtku. I to radi pred mojim zaposlenicima. Ironija je da sam ja preokrenuo posao. Udvostručio sam nam profit u zadnje tri godine, ali me on neće ostaviti na miru. Hoće li taj čovjek ikada biti zadovoljan ?!

Martin je stalno trebao skakati kroz obruče kako bi se dokazao. Imao je realan dokaz postignuća - svoj profit - no taj je dokaz izblijedio

prilikom neodobravanja njegova oca. Sugerirala sam Martinu da je moguće da se njegov otac osjeća ugroženo zbog njegovog uspjeha. Činilo se da je ego njegovog oca vezan uz pokretanje tog posla, no sada je očev uspjeh zasjenjen sinovljevim.

Upitala sam Martina je li tijekom tih epizoda osjećao nešto drugo osim ljutnje, koju je moguće razumjeti.

> *Naravno da jesam. Sramim se reći vam ovo, ali svaki put kad on ušeće u ured, osjećam se kao da imam dvije godine. Čak ne mogu odgovoriti kako treba na pitanja. Počnem zamuckivati, ispričavati se i osjećam se prestrašeno. On izgleda tako moćno da se, iako smo jednake fizičke veličine, osjećam upola manjim. Ima taj hladan pogled i prigovaračku notu u glasu. Zašto se ne može ponašati prema meni kao prema odrasloj osobi?*

Martinov otac koristio je posao kako bi održao Martina u osjećajima bespomoćnosti, što mu je, zauzvrat, omogućavalo da se osjeća bolje sa samim sobom. Kad je tata pritisnuo pravu polugu, Martin bi postao bespomoćno dijete u odjeći odraslog.

Trebalo je vremena, ali je Martin ipak shvatio da treba odustati od nadanja da će se njegov otac promijeniti. Martin se sada trudi promijeniti način svog ophođenja s ocem.

Tiranija manipulatora

Postoji još jedan moćni oblik kontrole koji je, iako suptilniji i skriveniji od direktne kontrole, jednako razoran: manipulacija. Manipulatori dobivaju ono što žele, bez da to ikada traže, bez da ikada riskiraju odbijanje izlažući iskreno svoje želje.

Svi mi manipuliramo drugima u različitom stupnju. Malo nas se osjeća dovoljno sigurnima da jednostavno zatražimo sve ono što želimo pa razvijamo indirektne načine traženja. Ne zatražimo od supružnika da nam donese čašu vina, već pitamo ima li koja otvorena boca; ne kažemo gostima da je vrijeme da odu, već zijevamo; atraktivnog stranca ne tražimo broj telefona, nego se upuštamo u neobavezni razgovor. Djeca manipuliraju roditeljima jednako kao i roditelji djecom. Supružnici, prijatelji i rođaci -svi manipuliraju jedni drugima. Prodavač zarađuje za život manipulacijom. Ne postoji ništa zlo u tome; u stvari je manipulacija normalan oblik ljudske komunikacije.

No, kad postane sredstvom neprestane kontrole, manipulacija može biti izrazito destruktivna, osobito u odnosu roditelj - dijete. S obzirom na to

da su manipulativni roditelji toliko vješti u skrivanju svojih iskrenih motiva, njihova djeca žive u svijetu zbrke. Znaju da ih roditelji kontroliraju, ali ne mogu shvatiti kako.

"Zašto svaki put ona mora pomagati? "

Jedan je od najčešćih tipova otrovnih manipulatora "pomagač". Umjesto da ih puste, pomagači stvaraju situacije u kojima su "potrebni" u životima odrasle djece. Manipulacija često dolazi upakirana u dobronamjernu, no neželjenu pomoć.

Lee, stara 32 godine, otvorena je bivša, vrlo uspješna, amaterska tenisačica pjegavog lica, koja je uspješna kao teniska profesionalka u rekreativnom klubu. Usprkos aktivnom socijalnom životu, profesionalnoj afirmaciji i dobrom poslu, padala je u redovite periode duboke depresije. Njezin odnos s majkom ubrzo je počeo dominirati našim prvim susretom: *Jako sam se trudila doći do toga gdje sam sada, ali moja majka misli da ne znam ni zavezati cipele. Cijeli je njezin život vezan uz mene, i sve je gore otkad je tata umro. Jednostavno me ne pušta. Stalno mi donosi hranu u stan jer misli da se ne hranim dovoljno dobro. Ponekad se vratim kući i ustanovim da je bila kod mene i počistila, "kao uslugu ". Čak presloži moj ormar i premjesti namještaj!*

Upitala sam ju je li ikada jednostavno zamolila majku da prestane to činiti.

> *Stalno je molim. Njoj se pojave suze i počne plakati. "Što je loše u majci koja pomaže kćeri koju voli? ". Prošli mjesec bila sam pozvana na turnir u San Francisco. Moja majka je stalno pričala kako je to daleko i kako nisam u stanju voziti cijelim putem sama pa je ponudila da ide sa mnom. Kad sam joj rekla da stvarno ne mora ići, ponašala se kao da je pokušavam prevariti za besplatno ljetovanje. Onda sam rekla da pristajem. Veselila sam se tome što ću provesti neko vrijeme sama, no tko sam ja da išta govorim?*

Dok smo zajedno radile u terapiji, Lee je počela uviđati koliko je majka potkopala njezine osjećaje vlastite sposobnosti. No svaki put kad bi Lee pokušala izraziti svoje frustracije, preplavila bi je krivnja jer se njena majka činila toliko punom ljubavi i pažnje. Lee je postala izrazito ljuta na svoju majku i, s obzirom da nije mogla iskaliti svoju ljutnju, držala ju je u sebi. Na kraju je ljutnja pronašla izlaz putem depresije.

Naravno, njezina depresija je samo nastavljala krug. Majka nikada nije propuštala izreći stvari poput: "Pogledaj kako si mi potištena. Daj da skuham mali ručak, samo da te razveselim."

U rijetkim prilikama kada je Lee pronašla hrabrosti reći majci kako se osjeća, njezina bi majka postala uplakana mučenica. Lee bi se svaki put osjećala krivom i pokušavala ispričati, no majka bi je odsjekla s: "Ne brini za mene, bit ću dobro."

Napomenula sam Lee da ne bi bila toliko ljuta kad bi njezina majka bila direktnija u traženju toga što želi. Lee se složila.

> *U pravu ste. Kad bi samo rekla: "Usamljena sam, nedostaješ mi, voljela bih provoditi više vremena s tobom ", znala bih s čime imam posla. Imala bih neke izbore. A sada kao daje preuzela moj život.*

Kad je Lee oplakivala nedostatak izbora, odražavala je vjerovanja mnoge odrasle djece manipulativnih roditelja. Manipulacija stjera ljude u kut: da bi se borili s njom, moraju povrijediti nekoga tko se "samo trudi da bude dobar". Većini ljudi je lakše predati se.

Vrijeme melankolije

Manipulativni roditelji imaju svoj trenutak za vrijeme blagdana, kada šire krivnju kao da je božično raspoloženje. Blagdani imaju moć pojačati svaki konflikt u obitelji koji postoji. Umjesto očekivanja blagdanske ugode, mnogi se ljudi užasavaju povećanja obiteljskih napetosti koju blagdani često donose. Jedan od mojih pacijenata, Fred, 27-godišnji prodavač, najmlađi od četvero djece, ispričao mi je priču o klasičnoj manipulaciji njegove majke: *Moja je majka uvijek uveličavala naš dolazak kući za Božić. Prošle godine osvojio sam nagradu na radiju i dobio besplatan put u Aspen za blagdane. Bio sam jako uzbuđen jer si sam nikada ne bih mogao priuštiti takvo putovanje. Volim skijati i to je bila nevjerojatna prilika da odvedem djevojku na neko posebno mjesto. Oboje smo naporno radili i praznici su zvučali kao raj. No, kada sam priopćio vijest mami, pogledala me kao da je netko upravo umro. Oči su joj se zacaklile i usnica joj se počela tresti, kao da će početi plakati! Onda je rekla: "U redu je, dušo. Lijepo se provedi. Možda nećemo imati božični ručak ove godine ", zbog čega sam se osjećao kao govno.*

Upitala sam Freda je li uspio ipak otići na put. *Aha, otišao sam. No to mije bio najgori provod u životu. Bio sam toliko loše volje da sam se stalno svađao s djevojkom. Pola vremena na putu proveo sam na telefonu razgovarajući s majkom, obojicom braće i sa sestrom... Stalno sam se ispričavao. Nije bilo vrijedno agonije.*

Bila sam iskreno iznenađena što je Fred zaista otišao na izlet. Vidjela sam ljude koji naprave ekstravagantnije stvari kako bi izbjegli osjećaj krivnje nego što je otkazivanje putovanja. Manipulativni roditelji stručnjaci su za krivnju i Fredova majka nije bila iznimka.

Naravno da su imali ručak bez mene. No, moja je majka bila toliko jadna, da joj je zagorjela purica prvi put u četrdeset godina. Sestra me nazvala tri puta kako bi mi rekla da sam ubio obiteljsku tradiciju. Najstariji brat mi je rekao kako su svi totalno izvan sebe zato što nisam tamo. A onda me dotukao moj drugi brat. Rekao je: "Mi djeca smo sve što ima. što misliš, koliko je Božića još preostalo mami? "Kao daje napuštam na samrtnoj postelji, ili slično. Je li to fer, Susan? Još nema ni šezdeset i savršeno je. zdrava. Siguran sam da je ta rečenica došla direktno iz maminih usta. Nikad više neću propustiti Božić, to vam mogu reći.

Umjesto da izrazi svoje osjećaje direktno Fredu, njegova majka je angažirala svoju ostalu djecu da to učine umjesto nje. To je ekstremno efektivna taktika za mnoge manipulativne roditelje. Zapamtite, njihov primarni cilj je izbjegavanje direktne konfrontacije. Umjesto da sama optuži Freda, njegova majka je glumila mučenicu za božičnim ručkom. Nije mogla jače osuditi Freda, čak i da ga se javno odrekla u novinama.

Objasnila sam Fredu da su njegova majka i braća sami izabrali da im Božić bude jadan. Fred nije bio odgovoran za to. Ništa osim njihove vlastite odluke nije ih zaustavilo da nazdrave Fredu u njegovom odsustvu i da imaju večer ispunjenu veseljem.

Sve dok je Fred nastavljao vjerovati da je loša osoba jer se usudio napraviti nešto za sebe, njegova ga je majka nastavljala kontrolirati pomoću krivnje. Fred je na kraju to shvatio i sada je puno uspješniji u odnosu sa svojom majkom. Iako ona vidi novu samosvijest svog sina kao neku vrstu "kazne", Fred je uspio pomaknuti ravnotežu moći do točke gdje je svaki njegov pristanak stvar njegovog izbora, a ne kapitulacija.

"Zašto ne možeš biti više nalik svojoj sestri?"

Mnogi otrovni roditelji uspoređuju na negativan način jedno dijete s drugim, kako bi ciljano dijete osjetilo da se ne trudi dovoljno da bi dobilo roditeljsku pažnju. To motivira dijete da učini sve što roditelji traže kako bi ponovno zadobilo njihovu milost. Tehnika podijeli-pa-vladaj često se upotrebljava za djecu koja postanu malo previše neovisna, što je prijetnja za obiteljski sustav, Svjesno ili nesvjesno, takvi roditelji manipuliraju inače sasvim normalnim rivalitetom između braće i/ili sestara, pretvarajući ga u okrutno nadmetanje, koje ometa rast zdravih veza između braće i/ili sestara. Posljedice su dalekosežne. Uz očitu štetu koja se nanosi dječjoj slici o sebi, negativne usporedbe stvaraju ogorčenost i ljubomoru između braće i/ili sestara, koje mogu obojiti njihove veze za cijeli život.

Buntovnik s razlogom

Kad nas otrovni roditelji kontroliraju na intenzivan, zastrašujući, okrivljavajući ili emocionalno oštećujući način, obično reagiramo na dva načina: kapituliramo ili se bunimo. Obje reakcije ometaju psihološku separaciju, iako se čini da je pobuna sasvim suprotna tome. Istina je da kad se bunimo protiv svojih roditelja, kontrolirani smo jednako kao i da smo se predali.

Jonathan, star 55 godina, zgodan je neženja atletske grade, i vlasnik je velike softwarske tvrtke. U prvoj seansi gotovo se ispričavao zbog intenzivnih osjećaja panike i usamljenosti:

Nemojte me sažalijevati. Imam prekrasnu kuću. Skupljam automobile. Imam sve što mi duša zaželi. Vodim prilično dobar život. No, postoje trenuci kada postanem jako, jako usamljen. Imam toliko mnogo, no to ne mogu ni s kim podijeliti. Ponekad imam taj grozan osjećaj gubitka zbog onog što sam mogao imati u terminima ljubavi, intimnih veza. Prestravljen sam da bih mogao završiti umirući sam.

Upitala sam Jonathana ima li ikakvu ideju zašto ima tolike poteškoće u vezama.

Svaki put kada sam se zbližio sa ženom, ili čak pomislio o braku s nekim, uspaničio sam se i pobjegao. Ne znam zašto... Volio bih saznati. Moja majka mi ne dopušta da to zaboravim.

Upitala sam ga kako se osjeća zbog majčinog pritiska.

Ona je opsjednuta time da se oženim. Ima osamdeset i jednu godinu, dobrog je zdravlja, ima puno prijatelja, ali osjećam se kao da cijelo vrijeme samo brine o mom ljubavnom životu. Stvarno je volim, no iz tog razloga ne mogu podnijeti da budem kraj nje. Ona živi za moju sreću. Guši me svojom zabrinutošću. To je kao da je ne mogu skinuti sa sebe. Stalno mi pokušava reći kako da živim svoj život... Uvijek je to i radila. Mislim, ona bi disala umjesto mene kada bi mogla.

Jonathanova zadnja rečenica bila je divan i slikovit opis "stapanja". Njegova je majka je toliko stopljena s njim, da je zaboravila gdje završava ona, a gdje počinje on. "Stopila" je svoj život s njegovim. Jonathan je postao njezin produžetak, kao da je njegov život njezin život Jonathan je imao potrebu osloboditi se njezine gušeće kontrole i zato se pobunio. Odbio je sve što je ona željela za njega, uključujući i stvari koje bi inače želio, poput braka.

Sugerirala sam mu da je bio toliko usmjeren na svoj bunt protiv kontrolirajuće majke, da je zanemarivao svoje iskrene želje. Postalo mu je toliko važno da ne podlegne majčinim željama, da se odrekao veze sa ženom za koju je tvrdio da je želi. Čineći to, stvorio je iluziju da je "svoj čovjek", no u stvarnosti, njegova potreba za buntom prevladala je njegovu slobodnu volju.

Nazivam to "samoporažavajućom pobunom". To je druga strana kapitulacije. Zdrava pobuna je aktivna vježba slobode odlučivanja. Ona potiče osobni rast i individualnost. Samoporažavajuća pobuna je reakcija protiv kontrolirajućih roditelja, vježba u kojoj sredstva pokušavaju opravdati nezadovoljavajući cilj. To nam je rijetko u interesu.

Kontrola iz groba

Jedan od članova moje grupe jednom je rekao: "Moji roditelji su mrtvi pa nemaju nikakvu moć nada mnom." Drugi član mu je rekao: "Možda su mrtvi, dušo, ali još su uvijek živi u tvojoj glavi!" Samoporažavajuća pobuna i kapitulacija mogu trajati dugo nakon smrti roditelja.

Mnogi ljudi vjeruju da će biti slobodni kad kontrolirajući roditelj umre, no psihološku pupkovinu ne presijecaju ni cijeli kontinenti, a niti grob. Vidjela sam stotine odraslih osoba koje su bile nepokolebljivo odane roditeljskim zahtjevima i negativnim porukama još dugo nakon što su njihovi roditelji umrli.

Eli, star 60 godina, vrlo uspješan poslovni čovjek iznimnog intelekta i neobične dosjetljivosti, dao je neobično profinjenu procjenu svoje situacije: "Ja sam rezervni igrač u vlastitom životu."

Kad sam prvi put susrela Elia, iako je bio multimilijuner, živio je u jednosobnom stanu, vozio podrtinu i živio stilom čovjeka koji jedva spaja kraj s krajem. Bio je ekstremno velikodušan prema svojim dvjema odraslim kćerkama, no opsesivno škrt prema samome sebi.

Sjećam se kad je jednog dana došao kod mene nakon svog posla. Upitala sam ga kakav mu je bio dan, a on mi je kroz smijeh ispričao da je skoro upropastio posao vrijedan 18 milijuna dolara jer je zakasnio na sastanak. Iako je obično točan, Eli je kružio oko zgrade dvadeset minuta tražeći parkirno mjesto, kako bi izbjegao trošak parkiranja u zgradi. Ugrozio je 18 milijuna dolara zbog 5 dolara za parkiranje!

Dok smo istraživali korijene njegove opsesije štеđenja novca, postalo je jasno da očev glas još uvijek zvoni u njegovoj glavi, čak dvanaest godina nakon njegove smrti:

Moji su roditelji bili siromašni doseljenici. Odrastao sam u potpunoj bijedi. Učili su me, a osobito otac, da se svega bojim. Govorio bi: "Ovo je okrutan svijet; ako ne paziš kud ideš, pojest će te živog. "Zbog njega sam se osjećao kao da se nemam čemu nadati osim opasnostima, a on nije prestao ni kad sam se oženio i zaradio puno novaca. Uvijek bi me ispitivao koliko trošim i što sam kupio. Kada bih pogriješio i rekao mu, njegov standardni odgovor bio je: "Idiote! Bacaš novac na nepotrebne stvari. Trebao bi štedjeti svaki novčić. Doći će teška vremena i onda ćeš trebati taj novac." Došlo je do točke u kojoj sam se bojao trošiti. Moj otac nikad nije razmišljao o životu kao o nečem u čemu se može uživati, gledao je na život kao na nešto što se mora podnijeti.

Elijev otac je projicirao strahote i tegobnost vlastitog života na svog sina. Kad je Eli uspio, čuo je očeva upozorenja svaki put kad je pokušao uživati u plodovima svog rada. Katastrofična očeva predviđanja stvorila su u njegovoj glavi vrpcu koja se ponavlja. Čak i kad bi se Eli uspio natjerati da kupi nešto za svoje zadovoljstvo, glas njegovog oca bi ga spriječio da uživa u tome.

Očevo uopćeno nepovjerenje u budućnost prenijelo se i na njegova razmišljanja o ženama. Poput uspjeha, i žene će se neizbježno okomiti na

tebe jednog dana. Bio je nepovjerljiv prema ženama, toliko da je to graničilo s paranojom. Njegov sin je također prihvatio ta vjerovanja.

> *Sa ženama sam imao samo lošu sreću. Nikad im nisam mogao vjerovati. Moja supruga se razvela jer sam je stalno optuživao za ekstravaganciju. To je bilo smiješno. Kupila bi torbu ili nešto takvo, a ja bih počeo razmišljati o bankrotu.*

Što sam duže radila s Elijem, postajalo je jasnije da novac nije bio jedini problem koji se javio između njega i njegove supruge. Imao je velikih poteškoća i s izražavanjem emocija, osobito nježnosti, što je u njoj izazivalo veliko nezadovoljstvo. Taj problem je ustrajavao u njegovom samačkom životu. Kao što je to sam izrazio:

> *Svaki put kad izvedem ženu, čujem glas svog oca koji kaže: "Žene vole prevariti muškarce. Uzet će ti sve što imaš, ako si dovoljno glup da im to dozvoliš". Vjerojatno sam zato uvijek birao neadekvatne žene. Znao sam da me ne mogu nadmudriti. Uvijek bih dao puno obećanja o tome da ću se financijski brinuti o njima, ili im pronaći posao, ali nikada ta obećanja nisam ispunio. Mislim da ih pokušavam prevariti prije nego što one mene prevare. Hoću li ikada naći ženu kojoj bih vjerovao?*

Bio je to pametan muškarac dobrih zapažanja, koji je dozvolio da ga kontroliraju moćne sile iz groba, iako je razumski shvaćao što mu se događa. Bio je zarobljenik očevog straha i nepovjerenja.

Eli se jako trudio u terapiji. Riskirao je i natjerao se prihvatiti nova ponašanja. Počeo se suočavati s mnogim od svojih unutarnjih strahova. Na kraju je kupio luksuzan stan - što je bio velik korak za njega. Još uvijek osjeća krivnju zbog toga, no naučio ju je tolerirati.

Glas u njegovoj glavi uvijek će biti prisutan, no naučio je kako ga utišati. Eli se još uvijek bori s nepovjerenjem prema ženama, ali ga je naučio promatrati kao očevo naslijede. Jako se trudi vjerovati ženi s kojom se trenutno vida, koristeći to povjerenje kao oružje za ponovno zadobivanje kontrole nad svojim životom.

Uvijek ću pamtiti dan kad je došao i rekao mi da se izborio s valom prošlonoćne ljubomore i izašao iz te borbe s osobito toplim osjećajem pobjede. Pogledao me očima punim suza i rekao: "Znate, Susan, jednostavno ne postoji ništa u mojoj sadašnjoj situaciji što bi opravdavalo strah koji sam nekad osjećao."

"Osjećam se kao da ne mogu disati"

Barbara, stara 39 godina, visoka i vitka kompozitorica pozadinske glazbe za televizijske emisije, došla je kod mene u uništavajućoj depresiji.
Budim se noću i u menije praznina, gotovo kao smrt. Bila sam glazbeno čudo od djeteta, svirala sam Mozartove klavirske koncerte s pet godina, dobila stipendiju na Julliardu s dvanaest godina. Moja karijera je sjajna, ali iznutra umirem. Prije šest mjeseci hospitalizirana sam zbog depresije. Mislim da ću izgubiti samu sebe. Ne znam kuda da krenem.

Pitala sam Barbaru je li se dogodilo nešto posebno što je prethodilo njezinoj hospitalizaciji i rekla mi je da je u tri mjeseca izgubila oba roditelja, Srce mi se slamalo zbog nje, no ona je željela brzo otkloniti moje suosjećanje:

U redu je. Nismo razgovarali nekoliko godina pa sam se osjećala kao da sam ih već ranije izgubila.

Pitala sam je što je uzrokovalo njihovo razdvajanje.
Kad smo Chuck i ja planirali vjenčanje, prije nešto više od četiri godine, moji roditelji su inzistirali da dođu i budu kod nas, kako bi nam pomogli. To je baš bilo ono što sam trebala... Njih koji mi dašću za vratom, kao što su to radili kad sam bila mala. Mislim, oni su se uvijek petljali u sve... Prolazila sam španjolsku inkviziciju u vezi s tim što radim, s kim radim, kuda idem... Bilo kako bilo, ponudila sam im da ih smjestim u hotel, jer smo i Chuck i ja bili pod dovoljnim stresom prije vjenčanja, i oni su sasvim poludjeli. Rekli su mi da ako ne mogu doći i biti kod mene, da više nikada neće razgovarati sa mnom. Po prvi puta u životu sam im se suprotstavila. Kakva je to greška bila! Najprije nisu došli na vjenčanje, a onda su rekli cijeloj obitelji kakva sam kučka. Nitko od njih više ne razgovara sa mnom. Nekoliko godina nakon mog vjenčanja, majci su rekli da ima neizlječiv rak. Natjerala je sve članove obitelji da mi ne kažu kad umre. Nisam saznala sve do nekih pet mjeseci nakon njezine smrti, kad sam naletjela na prijatelja obitelji koji mi je izrazio sućut. Tada sam Saznala da mije majka umrla. Otišla sam kući i nazvala oca. Ne znam, valjda sam mislila da mogu pokrpati stvari.

Prva stvar koju mije rekao bila je: "Sad možeš biti sretna, ubila si svoju majku!" Bila sam slomljena. On se nastavio sažalijevati do svoje smrti, tri mjeseca kasnije. Svaki put kad pomislim na njih, čujem ga kako me optužuje i osjećam se kao ubojica. Još uvijek me dave svojim optužbama, iako su tri metra ispod zemlje. Kako da ih izbacim iz svoje glave, iz svog života?!

Kao i Elija, i Barbaru su kontrolirali iz groba. Provela je nekoliko godina osjećajući se krivom za ubojstvo svojih roditelja, što je uništilo njezino mentalno zdravlje i gotovo razorilo njezin brak. Postala je očajna u pokušaju bijega od svojeg osjećaja krivnje.

Razmišljam o samoubojstvu otkad su umrli. Činilo se da je to jedini način da zaustavim te glasove u svojoj glavi koji stalno govore: "Ubila si svog oca. Ubila si svoju majku." Bila sam toliko blizu da se ubijem, no znate li što me je zaustavljalo?

Odmahnula sam glavom. Nasmiješila se po prvi put tijekom sata kojeg smo provele zajedno, i odgovorila:

Bilo me je strah da bih ponovno mogla naletjeti na svoje roditelje. Dovoljno je loše što su mi uspjeli uništiti život ovdje na zemlji; nisam im htjela dati priliku da unište i to, štogod bilo, što bih našla na drugoj strani.

Kao i mnoga odrasla djeca otrovnih roditelja, Barbara je mogla priznati samoj sebi dio boli koju su joj nanijeli roditelji. No, to nije bilo dovoljno da joj pomogne prenijeti osjećaj odgovornosti sa sebe na njih. Trebalo je vremena, ali na kraju smo to zajedno proradile, pa je napokon prihvatila da su njezini roditelji bili odgovorni za svoje okrutno ponašanje. Njezini roditelji bili su mrtvi, no Barbari je trebala još jedna godina prije nego što je uspjela postići da je ostave na miru.

Bez zasebnog identiteta

Roditelji koji se osjećaju dobro sami sa sobom nemaju potrebu kontrolirati svoju odraslu djecu. No, otrovni roditelji, kakve smo upoznali u ovom poglavlju, djeluju iz dubokog osjećaja nezadovoljstva svojim životima i straha od napuštanja.

Neovisnost njihove djece za njih je poput gubitka uda. Kako dijete odrasta, roditeljima postaje sve važnije povući žice koje dijete čine ovisnim.

Sve dok otrovni roditelji mogu svog sina ili svoju kćerku natjerati da se osjećaju kao djeca, mogu i zadržati kontrolu.

Kao rezultat, odrasla djeca kontrolirajućih roditelja često imaju vrlo mutan osjećaj identiteta. Imaju poteškoća vidjeti same sebe kao bića neovisna o svojim roditeljima. Ne mogu razlikovati svoje vlastite potrebe od potreba roditelja. Osjećaju se bespomoćno.

Svi roditelji kontroliraju svoju djecu, sve dok djeca ne uspostave kontrolu nad svojim životima. U normalnim obiteljima taj se prijelaz odvija kratko nakon adolescencije. U otrovnim je obiteljima to zdravo razdvajanje odgođeno godinama - ili zauvijek. Može se dogoditi tek nakon što napravite promjene, koje će vam omogućiti da zadobijete kontrolu nad svojim vlastitim životom.

IV. - "NITKO U OVOJ OBITELJI NI JE ALKOHOLIČAR"

Alkoholičari

Glenn, visok muškarac istrošenog izgleda, vlasnik male proizvodne tvrtke, došao je po pomoć ponajprije zato što su njegova plahost i nedostatak asertivnosti ozbiljno utjecali na njegove privatne i profesionalne veze. Rekao je da se veći dio vremena osjeća nervozno i uznemireno. Načuo je da ga je netko na poslu nazvao "plačljivim" i "deprimirajućim". Osjećao je da je ljudima nelagodno kad se sretnu s njim pa mu je bilo teško, poznanike pretvoriti u prijatelje.

Na polovici našeg prvog susreta Glenn je počeo pričati o još jednom izvoru stresa na poslu:

> *Prije šest godina uveo sam oca u zajednički posao, nadajući se da će ga to dovesti u red. Mislim da mu je sada još gore zbog pritiska na poslu. Alkoholičar je, otkad ga se sjećam. Pije, vrijeđa kupce i poslovno me skupo košta. Moram ga izvući odatle, ali sam prestrašen. Kako, dovraga, možeš otpustiti vlastitog oca? To bi ga uništilo. Svaki put kad razgovaram s njim o tome, sve što kaže je: "Razgovaraj s poštovanjem ili uopće nemoj razgovarati sa mnom. " Izludjet ću.*

Glennov pretjerani osjećaj odgovornosti, potreba da spasi oca, vlastita nesigurnost i potisnuta ljutnja klasični su simptomi odrasle djece alkoholičara.

Dinosaur u dnevnoj sobi

Da je osoblje Bijele kuće u doba Richarda Nixona uzelo poduku iz zataškavanja od bilo koje osobe u obitelji alkoholičara, "Watergate" bi još uvijek bio samo hotel u Washingtonu. Negacija preuzima kolosalne razmjere kod svakog tko živi u kućanstvu alkoholičara. Alkoholizam je poput dinosaura u dnevnoj sobi. Svakome izvan obitelji nemoguće je ignorirati ga, no osobe u takvom domu, bespomoćne u istjerivanju zvijeri, tjera na pretvaranje da nije tamo. To je jedini način na koji mogu supostojati. Laži, isprike i tajne uobičajene su poput zraka u tim domovima, što stvara ogroman emocionalni kaos kod djece.

Emocionalna i psihološka klima u obiteljima alkoholičara je više-manje ista kao u obiteljima u kojima roditelji koriste drogu, ilegalno ili na recept. Iako se slučajevi koje sam izabrala u ovom poglavlju usredotočuju

, roditelje alkoholičare, bolna iskustva djece roditelja ovisnih o drogi vrlo su slična.

> Glennovo iskustvo bilo je karakteristično: *Moja najranija sjećanja su ona u kojima moj otac, dolazeći s posla, kreće ravno prema baru. To je bio njegov večernji ritual. Nakon što bi ih ispraznio nekoliko, došao bi na večeru s čašom u ruci I ta prokleta stvar nikada ne bi bila prazna. Nakon večere, bacio bi se na ozbiljno ispijanje. Sve što smo trebali raditi bilo je da budemo vrlo tihi, da ga ne bismo uznemirili. Zaboga, čovjek bi pomislio da radi nešto stvarno važno, no prokletnik se samo nalijevao. Često bi ga, sjećam se, sestra, majka i ja morali odvući u krevet. Moj zadatak je bio da mu skinem cipele i čarape. Prokleta stvar je da nitko u obitelji nikada nije spomenuo što radimo. Mislim, to se događalo iz večeri u večer. Sve dok nisam postao malo stariji, mislio sam daje odnošenje tate u krevet normalna obiteljska aktivnost. Nešto što radi svaka obitelj.*

Glenn je rano naučio da je očevo opijanje Velika Tajna. Iako mu je majka rekla da nikome ne priča o "tatinom problemu", i sam bi njegov sram bio dovoljan da šuti. Obitelj je navukla "sve je u redu" lice za vanjski svijet. Bili su ujedinjeni svojom potrebom da se nose sa zajedničkim neprijateljem. Tajna je postala ljepilo koje je držalo izmučenu obitelj čitavom.

Velika Tajna ima tri elementa:

1.Alkoholičarevo poricanje vlastitog alkoholizma, usprkos jasnim suprotnim dokazima i ponašanju koje je istovremeno i zastrašujuće i
ponižavajuće za ostale članove obitelji.

2.Negiranje problema sa strane alkoholičarevog partnera i često ostalih članova obitelji. Često se ispričavaju zbog pijanice isprikama poput: "Mama pije samo da bi se opustila", "Tata se spotakao na tepih" ili "Tata je izgubio posao samo zato jer ima gadnog šefa".

3.Maska "normalne obitelji", fasada koju obitelj pokazuje međusobno i svijetu.

Maska "normalne obitelji" je osobito štetna za dijete jer ga prisiljava negirati valjanost vlastitih emocija i opažanja. Gotovo je nemoguće da dijete razvije jak osjećaj samopouzdanja ako stalno mora lagati o tome što misli i

osjeća. Njegova krivnja tjera ga na pitanje vjeruju li mu ljudi. Osjećaj da oni sumnjaju u njega nastavlja se i kad dijete postane starije, rezultirajući time da mu je neugodno otkriti bilo što o sebi ili izraziti vlastito mišljenje. Poput Glenna, mnoga odrasla djeca alkoholičara postaju bolno sramežljiva. Da bi se maska održala, potrebna je ogromna količina energije. Dijete uvijek mora biti na oprezu. Ono živi u konstantnom strahu da će slučajno otkriti istinu ili izdati obitelj. Kako bi to izbjeglo, dijete često izbjegava stvarati prijateljstva pa postaje izoliranom i usamljenim.

Ta usamljenost uvlači ga dublje u obiteljsku močvaru. Ono razvija ogromni i iskrivljeni osjećaj odanosti prema jedinim osobama koje dijele njegovu tajnu: njegovim obiteljskim zavjerenicima. Intenzivna, nekritična privrženost roditeljima postaje njegovom drugom prirodom. Kad uđe u odraslu dob, takva slijepa odanost ostaje destruktivnim, kontrolirajućim čimbenikom u njegovom životu. Upravo to sprečava Glenna da zamoli oca da napusti tvrtku, usprkos činjenici da posao stradava zbog toga.

Mali dječak koji nije bio tamo

S obzirom na to da se puno energije troši ha neuspješne pokušaje spašavanja pijanica i održavanja paravana, malo vremena i pažnje preostaje za osnovne potrebe djece alkoholičara. Kao i djeca neprimjerenih i deficitarnih roditelja, djeca se alkoholičara često osjećaju nevidljivom. To postaje osobito bolnom točkom jer, što je problematični i njihov dom, djeca trebaju više emocionalne podrške.

Dok smo Glenn i ja istraživali vezu između njegovih trenutačnih poteškoća i emocionalne klackalice njegovog djetinjstva, on se prisjećao: *Moj otac nije nikad radio stvari koje je s mojim prijateljem radio njegov otac. Nikad se nije nabacivao loptom, pa čak ni gledao sa mnom utakmicu. Uvijek bi rekao: "Sad nemam vremena - možda kasnije ", ali bi zato uvijek imao vremena sjesti i napiti se. Moja majka bi rekla: "Nemoj me cijelo vrijeme gnjaviti svojim problemima. Zašto ne odeš van* i *budeš s prijateljima? ". Alija nisam imao prijatelja. Bojao sam se bilo koga dovesti kući. Moji su me samo ignorirali, i kao da ih nije bilo briga u kakvu sam nevolju zapao, sve dok se oni nisu trebali baviti time.*

Rekla sam Glennu: "Dakle, bili ste u redu, sve dok se vas nije vidjelo ni čulo. Jeste li se osjećali nevidljivim?" Glennov je izraz postao bolan dok se prisjećao:

Bilo je grozno. Većinu vremena osjećao sam se kao siroče. Napravio bih bilo što, samo da dobijem njihovu pažnju. Jednom, imao sam oko jedanaest godina, bio sam kod prijatelja i njegov tata je ostavio svoj novčanik na stoliću u hodniku. Uzeo sam pet dolara, nadajući se da će me uloviti. Nije me bilo briga hoće li mi roditelji priuštiti pakao, samo da postanu svjesni da postojim.

Glenn je rano u životu dobio poruku da je njegovo postojanje bilo više gnjavaža nego užitak njegovim roditeljima. Njegova je emocionalna nevidljivost bila potkrijepljena činjenicom da mu je ona istovremeno i najsigurnije utočište od očevog učestalog nasilja. Prisjećao se: *Moj bi me otac spustio na zemlju svaki put kad sam mu se suprotstavio. Kad bih se usudio podići glas, ošamario bi me. Nije mi trebalo dugo da naučim da mu ne smijem biti na putu. Ako bih se suprotstavio mami, ona bi počela cviljeti kao beba pa bi otac poludio i nekoga istukao remenom, a ja bih se osjećao dvostruko loše zbog problema koje sam izazvao. Naučio sam izbivati iz kuće koliko god sam mogao. Našao sam posao nakon škole, kad sam imao dvanaest godina, i lagao sam o vremenu kad bih bio gotov, kako bih mogao što kasnije doći kući svake večeri. Onda bih ujutro otišao u školu, sat ranije, samo da mogu izaći prije nego što on ustane. Još uvijek mogu osjetiti tu usamljenost koju sam osjećao sjedeći sam na školskom igralištu, svakog jutra, čekajući da se netko pojavi. Najsmješnije je da mislim da moji roditelji nisu nikada primijetili da me nije bilo.*

Pitala sam Glenna misli li da ga sada, u odrasloj dobi, kontroliraju isti strahovi koji su ga sprječavali da se nametne dok je bio dijete. Tužno je priznao:

Pretpostavljam. Nikad ne mogu reći nešto što će nekoga uvrijediti, bez obzira koliko to želio. Progutam toliko riječi, ponekad mislim da ću povratiti. Jednostavno se ne mogu suprotstaviti ljudima. Čak ni ljudima do kojih mi uopće nije stalo. Ako mislim da će to što bih rekao povrijediti nekog, ne mogu to izreći. Točka.

Kao i većina odrasle djece alkoholičara, Glenn se osjećao odgovornim za tuđe osjećaje, isto kao što je preuzeo odgovornost za očeve i majčine osjećaje dok je bio malen. Herojski se trudio izbjeći sučeljavanje sa svojim roditeljima jer nije želio biti odgovoran za nanošenje bola bilo kome, pa tako niti samome sebi. Nije mogao izraziti svoje osjećaje na način na koji bi svako dijete to trebalo moći. Morao ih je potisnuti i zadržao je taj obrazac u odrasloj dobi. Kad je Glenn pomagao staviti oca u krevet, kad je preuzeo odgovornost za sprječavanje očeve uzrujanosti, ponašao se kao roditelj, a ne kao dijete. Kad je dijete prisiljeno prihvatiti ulogu roditelja, ono gubi svoje modele ponašanja, što ugrožava njegov razvijajući identitet. Ta destruktivna zamjena uloga česta je u obiteljima alkoholičara.

"Nikad nisam bio dijete"

Kao što smo već vidjeli i kao što ćemo još imati prilike vidjeti, zamjena uloga javlja se u gotovo svim obiteljima gdje postoje otrovni roditelji. U obitelji alkoholičara, roditelj koji pije aktivno, otima djetetovu ulogu kroz svoje mizerno, zahtijevajuće i iracionalno ponašanje. On se toliko uživi u ulogu djeteta, da ne ostavlja puno mjesta za bilo koje drugo dijete u obitelji. Glenn je odrastao vjerujući da je njegova uloga u svijetu briga o drugima i naučio je ne očekivati ništa za uzvrat.

> *Sjećam se kako bi mama uvijek dotrčala k meni kad bi tata izgubio kontrolu i plakala kako je nesretna. Govorila bi: "Što da radim? Vi djeca trebate oca i ja ne mogu ići raditi." Uzrujam se i kad pričam o tome. Znao sam sanjati da sam je odveo na neki otok gdje nas otac ne može pronaći. Obećao sam joj da ću se brinuti o njoj, čim budem mogao. I to je ono što sad radim. Stalno joj dajem novac, iako si to ne mogu priuštiti. I brinem o tati, iako to ubija moj posao. Zašto ne mogu naći nekoga da se brine malo o meni, za promjenu?*

Glenn je još uvijek opterećen osjećajem krivnje zbog svoje nemogućnosti da kao dijete, i sada kao odrasla osoba, popravi život svojih roditelja. Usprkos njegovom snu da nađe ženu koja će se brinuti za njega, žena s kojom se napokon skrasio bila je zahtjevna i bespomoćna. Glenn je osjećao da ona nije za njega kad ju je oženio, ali potreba da se igra djetinje fantazije spašavanja nadglasala je njegov razum.

Mit o popravljanju prošlosti
Nije trebalo puno da Glenn shvati da se oženio za prikrivenu alkoholičarku. Da je to znao prije vjenčanja, vjerojatno bi je i tada oženio. Jednostavno bi se uvjeravao da je može promijeniti. Odrasla djeca alkoholičara često udu u brak s drugim alkoholičarom. Mnogi se ljudi čude tome kako netko tko je odrastao u kaosu obitelji alkoholičara odabire ponovno proživljavanje te traume. Ali poriv da ponove poznate obrasce doživljavanja zajednički je svim ljudima, bez obzira na to koliko bolni ili samoporažavajući mogu biti. Ono što je poznato pruža osjećaj ugode i daje strukturu našim životima. Znamo kakva su pravila i znamo što očekivati.

Još važnije, ponovo prolazimo kroz iste sukobe jer se nadamo da će ovaj put ispasti bolje - dobit ćemo bitku. Ovo obnavljanje starih, bolnih iskustava naziva se prisilnim ponavljanjem.

"Ovog ću puta uspjeti"
Ne mogu dovoljno snažno naglasiti koliko ova specifična prisila dominira našim životima. Gotovo sva samoporažavajuća ponašanja, osobito ona koja se odnose na stvaranje i održavanje intimnih odnosa, počinju dobivati puno više smisla kad se promatraju u svjetlu prisilnog ponavljanja starih obrazaca. Glenn je savršen primjer:

Kada sam sreo Denise, nisam znao da pije. Kad sam saznao, odustala je od pokušaja da to sakrije. Vidio sam je da pije tri, Četiri puta tjedno. Preklinjao sam je da prestane. Vodio sam je liječnicima. Molio sam je da ode na sastanke Kluba anonimnih alkoholičara. Zaključao sam sav alkohol, ali znate kakvi su pijanci... Uvijek bi pronašla način. Prestala je jedino kad sam zaprijetio da ću je ostaviti. Ali nakon nekog vremena ponovo bi sve krenulo po starom i bili bismo na početku.

S obzirom da je poricanje i zataškavanje bilo normalno tijekom njegova odrastanja, Glenn je lako prešao u odraslu vezu u kojoj se pojavljuju isti elementi. Jedino što je ovaj put mislio da će uspjeti u spašavanju svoje žene, u spašavanju od onog od čega nije uspio spasiti svoje roditelje kao dijete. Glenn je, kao i gotovo sva odrasla djeca alkoholičara, dao sebi vatreno obećanje: nikad neće imati drugog alkoholičara u svom životu. Ali duboko ukorijenjena prisila ponavljanja starih obrazaca snažnija je od bilo kojeg svjesnog obećanja.

"Zašto se uvijek vraćam po još"

Još jedno obećanje koje se rastopi zbog moći prošlosti je obećanje da nikad nećemo ponoviti nasilje i zlostavljanje, koji su često sastavni dio kućanstva alkoholičara.

Jody, niska, crnokosa, širokooka 26-godišnjakinja, došla je na jednu od mojih terapijskih grupa na prijedlog njezinog supervizora iz privatne bolnice za liječene alkoholičare, gdje je radila kao savjetnik u programu rehabilitacije. Kao što je slučaj s puno savjetnika u tom programu, Jody je i sama bila uživalac alkohola i droga. Prvi put sam je srela na maloj proslavi osoblja, kad se slavila njezina druga trijezna godina.

Jody je nedavno prekinula vezu s nasilnim muškarcem. Njezin supervizor bio je zabrinut da bi mogla doći u iskušenje i vratiti se u tu vezu te je predložio da dođe porazgovarati sa mnom.

Na našoj prvoj privatnoj seansi, Jody je bila ratoborna i teška i nije bila uvjerena da joj treba pomoć. Razmišljala sam o boli koja se krije iza te fasade. Prve riječi koje je izrekla bile su: "Rekli su mi da je bolje da krenem na terapiju jer ću inače nadrapati. Zašto me ne pustite na miru i kažete im da mi je super i da ne trebam više dolaziti?"

"Vidim da si oduševljena što si ovdje", odgovorila sam. Obje smo se nasmijale, što je pomoglo u smanjivanju napetosti. Rekla sam joj da znam da nije došla svojom voljom, ali s obzirom da je već ovdje, može se potruditi i izvući neku korist iz toga. Pristala je dati priliku jednoj od mojih grupa.

Počela sam govoreći joj da su njezine kolege zabrinuti da će se vratiti svom nasilnom dečku. Jody je priznala da imaju razloga za zabrinutost:

Stvarno mi nedostaje taj idiot. On je zapravo sjajan momak Ponekad znam biti lajava i to ga razljuti. Znam da me voli i nadam se da ćemo moći to razriješiti.

Rekla sam joj da je možda zamijenila ljubav sa zlostavljanjem, jer je nesvjesno poticala izrazitu ljutnju u svom ljubavniku, kao dokaz ljubavnog intenziteta i strasti. Pitala sam je zvuči li joj to poznatim i je li se to događalo i u drugim njezinim vezama. Razmislila je, a onda je odgovorila: *Valjda je tako bilo s mojim starim. Bio je prvak u opijanju koji nas je znao prebiti na mrtvo ime. Dolazio bi kući pijan, možda pet od sedam noći u tjednu. I našao bi bilo kakav izgovor da nas prebije. Tukao bi mog brata do krvi. Moja majka nije mogla ništa učiniti da ga zaustavi. Bila je previše uplašena da bi i pokušala. Preklinjala sam ga da prestane, ali bio je kao luđak. Ne bih htjela da pomislite da je bio*

neko čudovište, jer kada nije pio, mogao je biti skroz cool Mislim, bio je moj najbolji prijatelj, voljela sam kad smo se zajedno družili i zafrkavali, samo nas dvoje. Još uvijek to volim.

Mnoga djeca alkoholičara razviju visok stupanj tolerancije za prihvaćanje neprihvatljivog. Bez ideje kako se ponaša otac koji voli svoju obitelj, Jody je samo mogla pretpostaviti da ako želi uživati u dobrim psihološku povezanost između ljubavi i zlostavljanja. Počela je vjerovati da ne može imati jedno bez drugog.

Sustav kolegijalnosti

Jody je otac primjerom naučio da treba učiniti sve da bi muškarac bio sretan pa je neće tući. Da bi usrećila svog oca, postala je njegov kolega u pijančevanju u dobi od 10 godina.

Tata bi počeo dajući mi da gutnem malo iz boce, možda jednom tjedno. Mrzila sam taj okus, ali uvijek bi ga to jako razveselilo. Kad sam imala 11 godina, znao bi otići u trgovinu pićem i donijeti bocu. Sjedili bismo u autu i dijelili je, a onda se išli u vožnju. U početku je bilo uzbudljivo, ali poslije sam postala prilično uplašena. Mislim, bila sam samo dijete, ali vidjela sam da nije imao neku kontrolu nad autom. Nastavila sam to raditi jer je to bilo nešto što sam imala s njim, što nitko drugi nije imao. To je bila ona posebna stvar između nas. Stvarno sam počela voljeti piti zato jer me tako tata više volio. Postajalo je sve gore i gore, dok se nisam opijanjem totalno upropastila.

Barem jedno od četvero djece alkoholičara postane i samo alkoholičarom i mnogi od tih odraslih popili su vrlo rano svoje prvo piće koje su dobili od roditelja alkoholičara. Opijanje stvara posebnu i često trajnu vezu između roditelja i djeteta. Ovaj specifičan tip zavjere stvara osjećaj kolegijalnosti kod djeteta. To je često najviše što ono može dobiti, a što nalikuje ljubavi i odobravanju.

Čak i ako dijete nije aktivno vrbovano od strane alkoholičara, ono ostaje posebno osjetljivo na rizik da će jednog dana postati alkoholičarom. Ne znamo točno zašto se to događa - možda postoje genetske predispozicije za ovisničko ponašanje ili biokemijski poremećaj. Pretpostavljam da je

snažan faktor i to što se mnoga ponašanja i vjerovanja formiraju kroz oponašanje i identifikaciju s našim roditeljima. Odrasla djeca alkoholičara dobila su nasljedstvo bijesa, depresije, nemogućnosti uživanja, sumnjičavost, oštećene odnose i pretjerano razvijen osjećaj odgovornosti. Također, predana im je i metoda za suočavanje s tim izvrnutim naslijeđem: opijanje.

Ne možeš nikome vjerovati

Zato što ih je prva i najvažnija veza naučila da će ih ljudi koje vole povrijediti i da su zastrašujuće nepredvidivi, većina odrasle djece alkoholičara užasava se bliskosti s drugom osobom. Uspješne odrasle veze, bilo između ljubavnika, bilo između prijatelja, zahtijevaju znatan stupanj ranjivosti, povjerenja i otvorenosti - one iste elemente koje uništi dom alkoholičara. Kao rezultat toga, mnogu odraslu djecu alkoholičara privlače ljudi koji su emocionalno nedostupni zbog dubokih sukoba, koje i oni sami imaju. Na ovaj način takva odrasla djeca stvaraju iluziju veze, bez da se nađu licem u lice sa svojim strahom od istinske intimnosti.

Jodyin Jekyll-i-Hyde dečko bio je kopija njezinog oca - ponekad divan, ponekad užasan. Odabirom nepostojanog i nasilnog muškarca, Jody je ponavljala poznati obrazac iz djetinjstva i stvarala garanciju da neće nikad morati riskirati ulaskom u neoznačene vode prave intimnosti. Očajnički se držala mita da je njezin otac još uvijek jedini koji ju istinski razumije. Njezina nevoljkost da se suoči s tim mitom pokvarila joj je odnose ne samo s prijateljima, već i sa mnom i s drugim članovima njezine terapijske grupe. Zapravo, taj mit je bio toliko jak, da je ona na kraju odustala i od sebe.

Još se sjećam tuge koju sam osjećala te večeri kada je objavila da napušta grupu. Podsjetila sam je da je znala da će ovaj postupak biti bolan, da je bol dio tog procesa. U djeliću sekunde izgledalo je kao da će se predomisliti, ali onda je rekla:

> *Slušaj, ne želim odustati od svog oca. Ne želim se ljutiti na njega. I ne želim ga stalno braniti pred tobom. Moj tata i ja stvarno trebamo jedno drugo. Zašto bih više vjerovala tebi nego njemu? Ne smatram da je tebi ili bilo kome iz ove grupe stalo do mene. Ne mislim da će bilo tko od vas stvarno biti pored mene kada budem povrijeđena.*

Jodyina grupa sastojala se od drugih odraslih koji su bili zlostavljani u djetinjstvu i shvaćali su kroz što ona prolazi. Bili su zaista izrazito puni potpore i nježni prema njoj, ali ona to nije mogla prihvatiti. Za Jody, svijet je bio krivudavo mjesto puno emocionalnih vandala. Bila je uvjerena da

ako dozvoli da joj se netko previše približi, da će je povrijediti i iznevjeriti. Ironija je da su ova vjerovanja bila vrlo istinita što se tiče njezinog oca.

Njezina nemogućnost da ima povjerenja u ljude glavna je posljedica alkoholizma njezinog oca. Ako ne možeš vjerovati svom ocu, kome možeš?! Povjerenje je najslabiji djelić našeg emocionalnog nereda: u teškim uvjetima . obično prvo umire.

Povjerenje je uobičajeni unesrećenik medu odraslom djecom otrovnih roditelja. Poslušajte Glenna:

Uvijek sam se bojao kada je moja žena htjela nešto napraviti bez mene - čak i izaći s djevojkama na večeru. Bojao sam se da će me ostaviti Nisam joj vjerovao. Bojao sam se da će naći boljeg od mene i ostaviti me zbog njega. Želio sam je kontrolirati, kako bi uvijek bila pored mene i kako ne bih morao brinuti cijelo vrijeme.

Ljubomora, posesivnost i sumnjičavost teme su koje se ponavljaju u odnosima mnoge odrasle djece alkoholičara. Rano su naučili da odnosi dovode do izdaje i da ljubav vodi boli.

Ali jučer si rekla da je to u redu"

Carla, visoka, nježna zubarica, došla je na terapiju na preporuku svog liječnika, koji je smatrao da njezine stalne glavobolje mogu imati psihološku podlogu. S obzirom na to da su glavobolje često simptom potisnutog bijesa, jedna od prvih stvari koju sam je upitala bilo je: "Zbog čega si ljuta?" Moje pitanje ju je iznenadilo, ali nakon nekoliko trenutaka odgovorila mi je: *U pravu ste. Ljuta sam. Na svoju majku. Imam 47 godina i majka još uvijek vodi moj život. Kao na primjer prošlog mjeseca. Spremala sam se na sjajno putovanje u Mexico. Bila sam stvarno uzbuđena zbog toga, ali tri dana prije puta nazvala me mama. Točno sam znala, nisam bila Čak ni iznenađena. Znala sam da je pila jer je govorila nerazumljivo i zvučala kao da plače. Rekla mi je da je tata otišao pecati, na dva tjedna, i daje očajna - i, mogu li ostati s njom samo nekoliko dana. Rekla sam joj da sam planirala putovanje, a ona je počela plakati. Pokušavala sam je nagovoriti da posjeti moju tetu, ali je počela govoriti kako je ne volim i tako, malo pomalo, i prije nego što sam se snašla, obećala sam joj da ću otkazati Mexico i doći do nje. I tako ne bih mogla uživati znajući da je ponovo u krizi.*

Rekla sam Carli da mi to zvuči kao da neka njezina stara priča. Ona se složila:

Da, to se stalno događalo kad sam bila mala. Uvijek sam se morala brinuti za nju. I ona nikada to nije cijenila. Uvijek je radila nered. Nikad nisam bila sigurna koje ću lice, od mnogih koje je imala, vidjeti u nekom trenutku, i nikad nisam znala što će je taj dan zadovoljiti. Sjećam se da sam dobila dvojku iz povijesti i da sam se bojala doći kući. Dvojka je značila otprilike četiri sata govorancije kako sam bezvrijedna, kako sam nezahvalni promašaj i kako me nijedan muškarac neće htjeti. Kad sam se napokon usudila doći kući, bila je dobre volje. Samo je potpisala moju svjedodžbu i rekla: "Pametna si, ne moraš se brinuti oko ocjena." Nisam mogla vjerovati. Ali onda je uzela svoju uobičajenu dozu od četiri koktela prije večere. Postavila sam stol i zaboravila staviti sol i papar. Kad je sjela, eksplodirala je kao da sam prouzročila svjetski rat ili slično. Nisam mogla razumjeti kako me je mogla prestati voljeti samo zato jer sam zaboravila na sol i papar.

Ponašanje Carline majke variralo je od nježne ljubavi do izrazite okrutnosti, ovisno o njezinom raspoloženju, potrošnji alkohola ili, kao što je Carla rekla, "mjesečevoj fazi". Carla mi je rekla da je rijetko bilo neke normalne srednje faze kod njezine majke. Tako je Carla stalno pokušavala pogoditi kako zadobiti majčino odobravanje. Nažalost, pod je neprestano izmicao pod njezinim nogama; isto ponašanje koje bi jednog dana zadovoljilo njezinu majku, drugog dana bi je razljutilo.

"Sve je to tvoja greška"

Svi roditelji su nepostojani u jednoj mjeri, ali "to je ispravno jednog dana, a idućeg je krivo" sindrom je dramatično potenciran alkoholom. S obzirom na to da se signali i pravila mijenjaju tako često i neočekivano, dijete uvijek ostane zakinuto. Roditelj koristi kritiku kao način kontroliranja, tako da će, što god dijete napravilo, roditelj pronaći nešto što će kritizirati. Dijete postaje sredstvo za rješavanje frustracija, žrtveno janje za sve što ne valja kod njegovih roditelja. To je podmukao način, na koji roditelji alkoholičari opravdavaju i ventiliraju vlastite nedostatke. Poruka postaje: "Kada ne bi sve radio krivo, mama ne bi morala piti." Kao što je Carla rekla:

Sjećam se, kad sam imala oko 7 godina, moja se mama prilično opila jednog jutra pa sam pozvala prijateljicu da dođe k meni nakon škole. Obično nisam pozivala ljude k sebi jer nikad nisam znala koliko je pijana, ali ovog puta sam pretpostavila da će spavati sve do popodneva. Prijateljica i ja smo se igrale presvlačenja; oblačile smo njezine cipele i stavljale njezin ruž, kada su se vrata s treskom otvorila i mama se odjednom stvorila pred nama. Bila sam toliko uplašena, da sam se skoro popiškila u hlače. Njezin dah nas je mogao onesvijestiti. Poludjela je kad je vidjela da smo dirale njezine stvari i počela je vrištati: "Znam zašto si dovela svoju malu prijateljicu ovdje... da me špijunira! Uvijek me špijuniraš. Zato moram piti cijelo vrijeme. Svakoga bi mogla otjerati u piće."

Carlina majka je u potpunosti izgubila kontrolu. Uz to što je ponizila svoju kćerku, okrivila ju je i za svoj alkoholizam. Carla je bila premlada da bi primijetila rupe u majčinoj logici te je preuzela tu krivnju na sebe. Nesvjesno, Carla još uvijek misli da je odgovorna za majčino prekomjerno opijanje. Zbog toga je spremna toliko daleko ići da se pokaje. Otkazala je dugoočekivano putovanje, samo da bi napravila uzaludan pokušaj zadobivanja majčinog odobravanja.

Obiteljsko žrtveno janje je dobro poznata uloga za djecu u obiteljima alkoholičara. Neki pokušavaju ostvariti negativnu sliku o sebi, bježeći u samodestruktivno ili delinkventno ponašanje. Drugi nesvjesno pronalaze načine da se kazne različitim emocionalnim, pa čak i fizičkim simptomima - kao što su Carline glavobolje.

Zlatno dijete

Dok su neka djeca alkoholičara prisiljena biti žrtvenom janjadi, druga su gurnuta u ulogu obiteljskog junaka - "zlatno dijete". Ovakvo je dijete preplavljeno odobravanjem oba roditelja i vanjskog svijeta, zbog ogromne odgovornosti koju je prisiljeno preuzeti. Na površini, to odobravanje naizgled kao da stavlja dijete junaka u mnogo pozitivniju okolinu nego onu žrtvenog janjeta, ali u realnosti, lišavanje i osobni demoni gotovo su jednaki. Zlatno dijete samo sebe nemilosrdno tjera na postignuće nemogućih ciljeva savršenstva, i u djetinjstvu i u odrasloj dobi.

Prije par godina imala sam poziv u svojoj radio-emisiji kemičara po imenu Steve, koji mi je rekao:

Jednostavno sam nepokretan. Imam 41 godinu i uspješnu karijeru. Ali u posljednje vrijeme ne mogu donijeti odluku. Nalazim se usred najvećeg projekta svog života i jednostavno se ne mogu koncentrirati. Mnogo ljudi ovisi o

meni. Kao da sam skamenjen. Cijelog života sam postizao velike uspjehe - znate - odlikaš, član studenskih klubova... Uvijek sam samostalno započinjao stvari. Ali sad se osjećam paralizirano.

Pitala sam događa li se nešto u njegovom životu što je moglo prouzročiti ove promjene. Rekao je da je njegov otac primljen na intenzivnu skrb, s ozbiljnim oštećenjima jetre. Čitajući znakove, upitala sam Stevea je li njegov otac alkoholičar. Nakon nekoliko trenutaka, odgovorio je da su oba roditelja alkoholičari. Steve je odrastao noseći se s metežom u kući, zakopavajući se u učenje i postajući superuspješan.

Svi su mislili da sam Superdijete... Moja baka i djed, moji profesori, čak i moji roditelji..., kada su bili trijezni. Bio sam savršen sin, savršen student i kasnije savršen znanstvenik, muž i otac (u tom trenutku njegov glas se slomio). Tako sam umoran od toga da budem savršen cijelo vrijeme!

Kao dijete, Steve je dobivao odobravanje, preuzimajući na sebe stvari koje su bile iznad njegovih sposobnosti, i noseći se s njima zrelošću koja je nadilazila njegove godine. Umjesto izgradnje jezgre samopoštovanja putem prihvaćanja samog sebe kao unaprijed vrijednog ljudskog bića, morao je dokazivati svoju vrijednost kroz vanjsko postignuće. Njegovo samopoštovanje je postalo ovisno o nagradama i ocjenama umjesto o unutarnjem samopouzdanju.

Njegov nagon je možda uključivao i elemente kompenzacije. Postao je savršenim primjerom. Steve je možda nesvjesno pokušavao uravnotežiti neprimjerenost svojih roditelja.

Rekla sam Steveu da je bolest njegova oca očigledno stavila naglasak na mnoge nezavršene poslove, i da znam da mu je teško, ali da je to divna prilika da se počne suočavati s nekim zaista kritičnim pitanjima. Zamolila sam ga da razmisli o činjenici da je postajanje obiteljskim junakom bio njegov poseban način suočavanja sa strašnim djetinjstvom. Ta uloga pružala mu je određeni stupanj sigurnosti i davala je strukturu njegovom životu. Nažalost, nikada nije naučio kako da bude blag prema sebi. Sada, mnogo godina kasnije, njegovo je traženje savršenstva u svim aspektima vlastitog života bilo, kao što je to često slučaj kod većine perfekcionista, paralizirajuće za njega.

Na moju preporuku, Steve je pristao potražiti pomoć, kako bi mu se pomoglo u njegovoj trenutnoj situaciji i kako bi se suočio s lišavanjem koje je proživljavao u djetinjstvu.

"Moram stalno imati kontrolu u svojim rukama"

Djeca koja odrastaju u domovima alkoholičara moraju se boriti protiv nepredvidljivih i hirovitih okolnosti i uvredljivih primjedaba. Kao posljedica toga, često odrastu s izrađenom potrebom da kontroliraju sve i svakoga u svojim životima. Glenn je reagirao na bespomoćnost koju je osjećao kao dijete, tako da je pokušao pronaći vlastiti put, bez obzira na plašljivost, tako da postane onaj koji kontrolira:

> *Kad god bih imao djevojku, uvijek mi se činilo da je ostavljam još dok je veza išla dobro. Vjerojatno sam se bojao da će na kraju ona ostaviti mene ako ja ne ostavim nju, tako daje to bio način da ostanem u kontroli. I danas uvijek govorim svojoj ženi i djeci kako treba nešto napraviti. Ne mogu si pomoći, moram imati kontrolu u svojim rukama. Vodim svoj posao na isti način. Mislim, još uvijek ne mogu vikati na nekoga, ali moji zaposlenici uvijek znaju kada nisam zadovoljan. Kažu da šaljem neke vibracije. To ih izluđuje. Ali to je moj posao, zar ne?*

Glenn je vjerovao da, preuzimajući kontrolu nad svim područjima svog života, može izbjeći ponovno proživljavanje zbrke u djetinjstvu. Naravno, problem s asertivnošću prisilio ga je da pronađe druge načine kontrole. Tako se poslužio manipulativnim tehnikama, kao što su prigovaranje ili uvrijeđenost i ljutnja, koje je naučio koristiti prilično dobro. Nažalost, njegovo manipulativno ponašanje stvorilo je udaljenost i ogorčenost između njega i ljudi do kojih mu je stalo. Kao i mnogu odrasla djecu alkoholičara, Glennova potreba za kontroliranjem ljudi dovela ga je do onoga čega se najviše bojao - odbacivanja. Ironično je da su obrane, koje je razvio protiv usamljenosti kao dijete, bile upravo ono što mu je donijelo usamljenost u odrasloj dobi.

"Kako se usuđuješ svoju majku nazvati pijanicom!"

Ako ste odraslo dijete iz alkoholičarske obitelji, postoje šanse da je - za razliku od Steveove, kojemu su oba roditelja alkoholičari - vaša obiteljska drama uključivala samo jednog roditelja koji je imao problema s alkoholom i drugog koji ih nije imao. U posljednjih nekoliko godina sve više učimo o ulozi partnera koji ne pije u tim odnosima. Kao što smo spomenuli u drugom poglavlju, ovaj se partner naziva "omogućavateljem" ili "ovisnom osobom". To je partner, koji usprkos patnji koju nanosi alkoholičar, nesvjesno podržava

opijanje alkoholičara. Pomoću prihvaćanja, takve ovisne osobe šalju poruku da će uvijek biti spremne nositi se sa štetnim posljedicama partnerovog destruktivnog ponašanja. Premda će ovisne osobe prigovarati, plakati, šaliti se, moliti, prijetiti i davati ultimatume, rijetko su spremne dovoljno se snažno zauzeti kako bi postigle neku značajniju promjenu.

Carla i ja počinjale smo postizati značajniji napredak u terapiji. Željela sam iz prve ruke vidjeti kako se ponaša u odnosu s roditeljima pa sam je zamolila da, ih pozove na seansu. Kad su stigli, vidjela sam da je Carlina majka jako uznemirena. Sama činjenica što ju je Carla pozvala da dođe izgleda da je oslobodila njezinu krivnju. Kad smo počeli razgovarati o bolnoj realnosti Carlinog djetinjstva, njezina majka je briznula u plač:

Tako me je sram. Znam da joj nisam bila dobra majka. Carla, tako mije žao, stvarno mije žao. Pokušat ću prestati piti. Čak ću krenuti i na terapiju, ako želiš.

Rekla sam Carlinoj majci da je psihoterapija općepoznato neučinkovita za tretiranje alkoholizma ili bilo kojeg drugog ovisničkog ponašanja, ako se ne koristi zajedno s jednim od Programa u 12 koraka, kao u udruzi Anonimnih alkoholičara. Carlina majka je molila:

Molim vas, Susan, nemojte me tjerati da idem u Anonimne alkoholičare. Sve ću učiniti za Carlu, osim toga.

U tom trenutku, Carlin otac je ljutito prekinuo razgovor: *K vragu, moja žena nije alkoholičarka! Ona je divna žena, koja uzme nekoliko pića tek da se smiri. Postoje milijuni ljudi poput nje koji povremeno popiju koju čašicu.*

Suočila sam ga s tim u kojoj je mjeri destruktivno ponašanje Carline majke, u kombinaciji s njegovim manjkom uključenosti, bilo štetno za njihovu kćerku. On je eksplodirao:

Ja sam vrlo uspješan čovjek i imam divan dom! Zašto morate uvlačiti mene i moju ženu u ovo? Samo se koncentrirajte na probleme moje kćerke, a nas ostavite na miru. Ona vam plaća da se brinete o njoj -a ne mi. Žena i ja ne trebamo ovakvo mučenje. Dobro, možda moja žena pije nešto više od ostalih ljudi. Ali ona se može nositi s tim. Zapravo, kada malo više popije puno je lakše s njom!

Carlin otac odbio je doći na iduće seanse, ali je Carlina majka napokon pristala odlaziti na sastanke Anonimnih alkoholičara te otići kod

jednog od mojih kolega na savjetovanje. Ono što je uslijedilo je fascinantan, ali ne i neočekivan slijed događaja. Kad je Carlina majka prestala piti, njezin muž razvio je ozbiljne gastrointestinalne probleme za koje - kako mi je Carla rekla - njegov liječnik nije mogao naći razlog.

Očigledno, poremetila sam obiteljsku ravnotežu. Postalo je očito da Carlin otac može živjeti i funkcionirati jedino u stanju potpune negacije. Alkoholičarske obitelji žive u nesigurnoj ravnoteži, gdje svi glume svoje dobivene uloge. Sada, kad su Carla i njezina majka zajedno počele raditi na problemima, to je drastično poljuljalo obiteljski čamac. Carlin otac bio je cijenjen u zajednici kao model odanosti i lojalnosti. Carla se sjeća da je više članova obitelji znalo reći da bi njezinog oca trebalo kandidirati za sveca jer je mnogo opraštao i bio izrazito tolerantan. Zapravo, on je bio klasična ovisnička osoba, koja negiranjem daje svojoj ženi dozvolu da ostane jadnom alkoholičarkom. On je za uzvrat dobivao moć. Dok je ona nestajala u magli pijanstva, mogao je voditi obitelj kako je htio.

Nastavila sam viđati Carlu i njezinu majku zajedno, u obiteljskoj terapiji. Carlina majka je počela uviđati kako je samopoštovanje njezinog muža ovisilo o njegovoj samostalnoj kontroli nad obitelji. Alkoholizam njegove žene i kćerkini psihički i emocionalni problemi činili su ga jedinim adekvatnim članom obitelji. Usprkos maski snažnog čovjeka, koju je stavljao za vanjski svijet, Carlin otac - kao i mnoge ovisne osobe - bio je užasno nesiguran. Kao što i većina nas radi, on je odabrao partnera koji je reflektirao njegove prave osjećaje prema samom sebi. Odabir neprimjerenog partnera dozvoljavao mu je da se osjeća superiorno u usporedbi s njim.

Carlina majka oporavlja se od alkoholizma i čini neke vrlo pozitivne promjene u svom odnosu s kćerkom i mužem. Kao što se moglo predvidjeti, muževljeve gastrointestinalne poteškoće su se nastavile. Za razliku od Carlinog oca, Glennova je majka bila ovisna osoba, koja je u potpunosti priznala strahote muževljevog alkoholizma i zlostavljanja djeteta koje je išlo zajedno s tim. Ipak, ni ona nije mogla, ili nije htjela, pokrenuti učinkovite akcije. Kao što mi je Glenn rekao:

Moja majka je u kasnim šezdesetima i još uvijek pokušavam shvatiti zašto dozvoljava da nas otac tako terorizira. Zašto je dozvoljavala da udara njezinu djecu? Morao je postojati netko kome bi se mogla obratiti za pomoć. Ali ona je, kao pokvarena ploča, stalno ponavljala: "Ti ne znaš kako je onda bilo za žene. Morao si ostati uz muža bez obzira na sve. Nitko nije pričao o tim stvarima otvoreno kao što se priča sada. Gdje sam trebala ići? što sam trebala napraviti? "

Glennova majka je bila jednostavno preplavljena obiteljskim metežom. Njezina bespomoćnost, u kombinaciji s iskrivljenim smislom za lojalnost, dala je njezinom mužu dozvolu da nastavi sa svojim neviđenim ponašanjem. Glennnova majka, kao i mnoge ovisne osobe, zapravo je postala i sama djetetom, ostavljajući pravu djecu nezaštićenom. Glenn je bio uhvaćen između svoje potrebe da spasi svoju djetinjastu majku i zamjeranja što mu nije uspjela biti majkom.

Nema završetaka iz bajki

Završeci iz bajki su rijetki u obiteljima alkoholičara. U najboljem svijetu od svih mogućih, vaši bi roditelji preuzeli punu odgovornost za svoje opijanje te ušli u neki od programa liječenja i postali trijezni. Oni bi shvatili i priznali strahote vašeg djetinjstva i pokušali bi postati odgovorni roditelji puni ljubavi. Nažalost, stvarnost je obično puno drugačija. Opijanje, negacija i iskrivljavanje realnosti često se nastavljaju, dok jedan ili oba roditelja ne umru. Mnoga odrasla djeca alkoholičara drže se za nadu da će se njihov obiteljski život magično pretvoriti u "Cosby Show", ali ustrajanje u toj nadi može ih samo dovesti do snažnog pada. Glenn je to saznao na osobito upečatljiv način:

> *Prije otprilike godinu, tata mi je prvi put rekao da me voli. Zagrlio sam ga i zahvalio mu , ali to nekako nije moglo popraviti sve one godine kad mi je govorio da sam pokvaren. Ironično je, jer taj sam trenutak sanjao cijelog života.*

Glenn je napokon dobio svoj dugotraženi "Volim te", ali to nije bilo dovoljno. Ostao je s osjećajem praznine u sebi. To je bila samo priča bez akcije. Njegov otac je i dalje pio. Glennova pogreška bila je u tome što je čekao da se njegov otac promijeni.

Ako ste odraslo dijete alkoholičara, ključ za preuzimanje kontrole nad vašim životom je da se sjetite da se *vi* možete promijeniti, bez da mijenjate svoje roditelje. Vaša dobrobit *ne* mora ovisiti o vašim roditeljima. Možete nadrasti traume svog djetinjstva i njihove moći nad vašim odraslim životom, čak i ako vaši roditelji ostanu isti kakvi su uvijek bili. Samo se morate obvezati da ćete raditi na sebi.

Svim svojim pacijentima, koji su došli iz domova gdje se konzumirao alkohol ili droga, govorim da bi naš zajednički rad tekao brže kad bi se pridružili Odrasloj djeci alkoholičara, ili sličnoj organizaciji. Ove grupe pružaju izvrsnu podršku te, kroz razmjenu iskustava i osjećaja, djeca ovisnika o alkoholu i drogama shvaćaju da nisu sama. Mogu se suočiti s dinosaurom u dnevnoj sobi, što je prvi korak da ga istjeraju van.

V. - SVE OZLJEDE SU UNUTARNJE

Verbalni zlostavljači

Sjećate li se stare izreke: "Štapovi i kamenje mogu slomiti moje kosti, ali riječi me nikada ne mogu povrijediti?" To nije istina. Grube riječi, omalovažavajući komentari i ponižavajuće kritiziranje mogu djeci davati izrazito negativne poruke o njima samima, poruke koje mogu imati dramatičan utjecaj na njihovu buduću dobrobit. Kao što je rekao jedan slušatelj u mojoj emisiji na radiju :

> *Kad bih morao birati između fizičkog i verbalnog zlostavljanja, uvijek bi izabrao batine. Možete vidjeti tragove pa će se barem ljudi sažaliti nad vama. Kod verbalnih uvreda, samo te izlude. Rane su nevidljive. Nikome nije stalo. Prave ozljede zacijele mnogo brže nego uvrede.*

Kao društvo, tradicionalno smo smatrali da je discipliniranje djece privatna stvar, koja se treba rješavati unutar obitelji, obično kao očeva diskrecija. Danas mnogi stručnjaci prepoznaju potrebu za novim postupcima u suočavanju s proširenim fizičkim i seksualnim zlostavljanjem djece. Ali čak ni oni najzabrinutiji ne mogu učiniti ništa za verbalno zlostavljano dijete. Ono je sasvim samo.

Moć okrutnih riječi

Većina roditelja će povremeno reći nešto ponižavajuće svojoj djeci. To nije nužno verbalno zlostavljanje. Ali *jest* zlostavljanje kad se dijete često verbalno napada zbog njegovog izgleda, inteligencije, kompetentnosti ili njegove vrijednosti kao ljudskog bića.

Kao kontrolirajući roditelji, verbalni zlostavljači imaju dva različita stila. Postoje oni koji napadaju direktno, otvoreno, te pokvareno degradiraju svoju djecu. Nazivaju ih glupom, bezvrijednom ili ružnom. Govore da bi bilo bolje da se njihovo dijete nikad nije rodilo. Zaboravljaju na djetetove osjećaje i dugoročne posljedice njihovih stalnih napada na razvoj djetetove te o sebi.

Ostali verbalni zlostavljači su više indirektni, napadaju dijete neprestanom kišom zadirkivanja, sarkastičnosti, uvredljivih nadimaka i humora. Oni zbijaju šale poput: "Posljednji put sam vidio tako veliki nos na Velebitu", ili: "To je odlična jakna - za klauna", ili :"Vjerojatno si bio doma bolestan kad se dijelio mozak".

Ako se dijete ili bilo koji drugi član obitelji šali, zlostavljač ga uporno optužuje za nedostatak smisla za humor. "Ona zna da se ja samo šalim", reći će, kao da je žrtva njegovog zlostavljanja suradnik.

Phil, star 48 godina, imao je izgled pouzdanog čovjeka. Bio je visok, krupan stomatolog, moderno odjeven. Ali kada je govorio, njegov glas bio je tako tih da sam imala poteškoća čuti ga. Morala sam ga nekoliko puta moliti da ponovi što je rekao. Rekao je da traži pomoć za svoju bolnu sramežljivost.

> *Jednostavno više ne mogu ovako. Uskoro ću napuniti 50 i preosjetljiv sam na gotovo sve što mi netko drugi kaže. Ne mogu ništa prihvatiti takvo kakvo jest. Uvijek mislim da me netko ismijava. Mislim da me moja žena ismijava... Mislim da me pacijenti ismijavaju. Ležim budan noću, razmišljajući o tome što su mi ljudi rekli tijekom dana... I stalno svemu pridajem loše značenje. Ponekad mi se čini da ću poludjeti.*

Phil je otvoreno govorio o svom sadašnjem životu, ali se zatvorio kada sam ga pitala o njegovom djetinjstvu. Nakon nježnog ispitivanja, rekao mi je da je ono čega se najjasnije sjeća iz svog djetinjstva očevo neprestano zadirkivanje. Šale su uvijek bile na Philov račun pa se često osjećao poniženim. Kad bi se ostatak obitelji smijao, on se osjećao isključenim.

Bilo je samo po sebi grozno to što me zadirkivao, ali ponekad me stvarno znao uplašiti kad bi rekao: "Ovaj dječak ne može biti naš sin, pogledaj mu lice. Kladim se da su zamijenili djecu u rodilištu. Zašto ga ne odnesemo natrag i zamijenimo ga za pravoga? " Bilo mije samo šest godina i zaista sam mislio da će me ostaviti u bolnici. Jednog dana napokon sam mu rekao: "Tata, zašto me uvijek zadirkuješ? " On je rekao: "Ne zadirkujem te, samo se šalim. Zar to ne vidiš? "

Phil, kao bilo koje malo dijete, nije mogao razlikovati istinu od šale, prijetnju od zadirkivanja. Pozitivni humor je jedan od naših najvrednijih alata za jačanje obiteljskih odnosa. Ali humor koji ponižava može biti izrazito štetan u obitelji. Djeca shvaćaju sarkazam i humorističko pretjerivanje doslovno. Još nemaju takav rječnik da bi razumjela da se roditelj šali kad kaže nešto poput: "Morat ćemo te poslati u malu školu u Kini". Umjesto toga, dijete može imati noćne more o tome da će biti napušteno u nekoj strašnoj, dalekoj zemlji.

Svi smo krivi za zbijanje šala na tuđi račun. Većinu vremena te su šale relativno bezopasne. Ali, kao i u drugim oblicima otrovnog roditeljstva, često se okrutnost i izvor tih šala može pretvoriti u zlostavljanje. Djeca vjeruju i pounutruju ono što njihovi roditelji govore o njima. Sadistično je i destruktivno od roditelja neprestano ponavljati šale na račun osjetljivog djeteta.

Phil je bio stalno ponižavan i zadirkivan. Kada je pokušao suočiti svog oca s njegovim ponašanjem, bio je optužen za neprimjerenost jer "nije mogao prihvatiti šalu". Phil nije imao kuda sa svim tim osjećajima.

Kad je Phil opisivao te osjećaje, mogla sam vidjeti da ga je još uvijek sram - kao da je vjerovao da su njegove žalbe smiješne. Razuvjerila sam ga rekavši mu: "Razumijem kako su ponižavajuće bile šale vašeg oca. Jako su vas povrijedile, a opet, nitko nije vašu bol uzimao ozbiljno. Ali ovdje smo da dođemo do srži vaše boli, a ne da joj umanjujemo značenje. Ovdje ste sigurni, Phile. Nitko vas neće omalovažavati."

Trebalo mu je nekoliko trenutaka da mu se to slegne. Bio je na rubu suza, ali učinio je ogroman napor da ih sakrije kada je rekao: *Mrzim ga. On je takva kukavica. Mislim, ja sam bio samo malo dijete. Nije me morao tako izazivati. Još uvijek se šali na moj račun. Ako spustim svoju obranu samo na tren, uhvati me! I onda ispadne kao da je on dobar momak. Bože, kako ga mrzim!*

Kada je Phil prvi puta došao na terapiju, nije mogao povezati svoju hiperosjetljivost i očevo ruganje. Kao mali dječak, Phil je bio nezaštićen jer očevo ponašanje nikad nije bilo prepoznato kao zlostavljanje. Phil je bio u tipičnoj "gubitnik - gubitnik" situaciji: "Tatine šale su me povrijedile, i ja sam slab jer ne mogu to prihvatiti."

Mali Phil je bio meta očevih šala i borio se sakriti svoje osjećaje neprimjerenosti. Odrasli Phil nije se puno razlikovao, ali je prešao u mnogo veći svijet, tako da je prenio svoje strahove i negativne osjećaje na druge ljude. Phil je prošao kroz život s napetih živaca, očekujući da će biti povrijeđen i ponižen. Njegova hipersenzitivnost, sramežljivost i nepovjerenje u druge ljude bili su neizbježan, ali neučinkovit način da se zaštiti od daljnje

"Ovo ti govorim za tvoje dobro"

Mnogi roditelji prikrivaju svoje -verbalno zlostavljanje pod krinkom usmjeravanja u životu. Kako bi opravdali okrutnost i omalovažavajuće

primjedbe, koriste racionalizacije poput: "Pokušavam ti pomoći da postaneš bolji čovjek", ili:"život je težak i učimo te kako da se nosiš s njim". S obzirom na to da ovo zlostavljanje nosi zaštitnu masku edukacije, osobito je teško odraslome djetetu priznati njegovu destruktivnost.

Vicki je imala 34 godine kada je došla na terapiju. Bila je to atraktivna žena koja je radila kao voditelj računovodstva u velikoj marketinškoj firmi, ali njezino samopouzdanje bilo je tako nisko, da je prijetilo njezinom profesionalnom napredovanju:

Radim za tu veliku firmu već šest godina i ide mi prilično dobro. Polako sam napredovala, znate već, od tajnice do voditelja ureda, pa do voditelja računovodstva. Kretala sam se po ljestvici. Ali prošlog tjedna dogodila se jedna nevjerojatna stvar. Moj šef mi je rekao da bih stvarno mogla puno postići s magisterijem, i ponudio mije da mi ga plati! Nisam mogla vjerovati! Čovjek bi pomislio da ću biti oduševljena, ali sve što osjećam je panika. Nisam bila u školi deset godina. Ne znam mogu lija to. I ne znam jesam lija uopće za magisterij. Čak i ljudi bliski meni kažu daje to previše za mene.

Primijetila sam da tko god da ju je tako procijenio i nije baš neki prijatelj jer pravi prijatelji pružaju podršku. To ju je posramilo. Pitala sam je zbog čega joj je nelagodno. Ona je odgovorila da pod "ljudi bliski meni" misli na svoju majku.

Kada sam nazvala mamu daje pitam misli li ona da bih to trebala napraviti, istakla je nekoliko dobrih stvari. Znate...što će se dogoditi s mojim poslom ako ne uspijem? I jesam li razmislila o činjenici da ću magisterijem uplašiti mnogo poželjnih muškaraca? A osim toga, sretna sam onim što radim.

"Ali jedan je od razloga zbog čega ste sretni je taj što ste uspjeli napredovati", rekla sam. "Ne želite li tako nastaviti?" Odgovorila je potvrdno. Rekla sam joj da su napredak koji je postigla u svom poslu i prilika koju joj je šef ponudio dokaz njezine vrijednosti. Dokaz se nije slagao sa sumnjama njezine majke. Upitala sam je li njezina majka uvijek bila tako negativistička prema Vickinim sposobnostima.

Moja mama uvijek je željela da budem savršena mala dama. Željela je da budem profinjena, i elegantna, i da

govorim lijepo...Kada bih upropastila nešto, pokušavala me posramiti, da bih to ispravila. Mislila je najbolje, zaista. Oponašala me kada bih pogrešno izgovorila neku riječ. Ismijavala je moj izgled...Baletne priredbe bile su najgore. Mama je sanjala da postane plesačica, ali se umjesto toga udala. Pretpostavljam da sam trebala proživjeti njezin san umjesto nje, ali nisam nikad plesala dobro kao ona, barem mi je tako uvijek govorila. Nikad neću zaboraviti jednu priredbu kad sam imala oko 12 godina. Mislila sam da sam prošla prilično dobro, ali mama je došla iza pozornice i rekla -pred cijelim razredom - "Plešeš kao nilski konj." Htjela sam propasti kroz pod. Kako sam se ljutila cijelim putem do kuće, rekla mi je da moram naučiti prihvaćati malo kritike. Zatim je potapšala moju ruku pa sam pomislila da će reći nešto lijepo, ali, znate li što je rekla? "Suočimo se s tim draga, ti ništa ne radiš dovoljno dobro, zar ne?"

"Budi uspješan -ali znam da nećeš uspjeti"

Vickina majka je puno truda uložila u to da bi se njezina mlada kćer osjećala nesposobnom. To je činila pomoću niza zbunjujućih dvosmislenih poruka, S jedne strane, poticala je svoju kćer da napreduje, dok joj je, s druge strane, govorila kako je grozna. Vicki se uvijek osjećala izvan kontrole, nikad sigurna radi li nešto ispravno. Kad je mislila da je nešto napravila dobro, njezina majka ju je spustila na zemlju; kada je mislila da je nešto napravila loše, majka bi joj rekla da niti ne može bolje. U vrijeme kada je Vicki trebala razvijati svoje samopouzdanje, njezina majka ga je gušila. Sve pod izlikom da čini Vicki boljom osobom.

Što je njezina majka zapravo radila? Borila se protiv vlastitih osjećaja nesposobnosti. Njezina karijera plesačice je bila onemogućena, možda brakom. Ali možda je ona iskoristila brak kao izgovor jer nije imala dovoljno samopouzdanja nastaviti s karijerom. Uspostavljajući svoju nadmoć nad kćerkom, Vickina majka mogla je negirati osjećaje nesposobnosti. Svaka prilika postala je igra, čak i ako je uključivala ponižavanje kćerke pred njezinim vršnjacima. Osobito je zastrašujuće za adolescenta u razvoju kada ga se osramoti na taj način, ali potrebe otrovnih roditelja uvijek dolaze prve.

Suparnički roditelj

Potreba za tim da se postigne da se netko osjeća nesposobnim, kako bi se druga osoba osjećala sposobnom, brzo se pretvara u natjecanje. Očigledno,

Vickina majka je počela doživljavati svoju mladu kćer kao prijetnju, jer, kako je Vicki rasla i postajala ljepšom, zrelijom i sposobnijom, tako je njezina majka imala sve više poteškoća da se osjeća nadmoćnom. Morala je nastaviti s pritiskom i ponižavanjem svoje kćerke, da bi se obranila od te prijetnje.

Zdravi roditelji doživljavaju porast djetetovih sposobnosti s uzbuđenjem i veseljem. Natjecateljski roditelji, s druge strane, često se osjećaju lišenima, tjeskobnima, čak uplašenima. Većina takvih roditelja nije svjesna razloga takvih osjećaja, ali zna da ih dijete potiče da nešto naprave. Tijekom adolescencije, male djevojčice postaju žene, a mali dječaci postaju muškarci. Adolescencija je osobito ugrožavajuće vrijeme za nesigurnog roditelja. Žene se boje da stare i gube svoju ljepotu. Mogu vidjeti svoje kćeri kao suparnice i imaju potrebu poniziti ih, osobito pred svojim muževima. Muškarci mogu osjećati prijetnju svojoj muževnosti i moći. Ima mjesta za samo jednog muškarca u kući, tako da koriste ismijavanje i ponižavanje, da bi se njihovi sinovi osjećali malima i bespomoćnima. Mnogi adolescenti pogoršavaju situaciju time što se otvoreno natječu da bi testirali svoju odraslost.

Suparnički roditelji često su bili žrtve lišavanja u svome djetinjstvu, od hrane do odjeće, ili ljubavi. Bez obzira na to koliko imaju, još uvijek žive u strahu da nemaju dovoljno. Mnogi od ovih roditelja ponovo proživljavaju sa svojom djecom natjecanje koje su doživjeli s vlastitim roditeljima ili braćom i sestrama. Ovo nepravedno natjecanje stavlja ogroman pritisak na dijete.

Vicki je jednostavno odustala od pokušavanja da postigne nešto.

Mnogo godina nisam radila puno stvari, čak ni stvari koje sam stvarno voljela, jer sam se bojala da ću biti ponižena. Kad sam odrasla, stalno sam čula njezin glas kako me ponižava. Nije psovala, nikad mi nije govorila ružne riječi. Ali način na koji je uvijek uspoređivala sebe i mene, učinio je da se osjećam kao gubitnik. Toliko me to boljelo.

Usprkos tome što kompetitivni roditelji mogu tvrditi da žele najbolje za svoju djecu, njihov skriveni plan je da se osiguraju da ih njihova djeca ne prestignu. Nesvjesne poruke su snažne: "Ne možeš biti uspješniji od mene", ili: "Ne možeš biti sretnija od mene". Drugim riječima: "Svi imamo svoje granice, a ja sam tvoja".

Budući da su te poruke duboko urezane, čak i ako odraslo dijete natjecateljskih roditelja *uspije* uspjeti u nečemu, često ima osjećaj ogromne krivnje. Što je uspješnije, jadnije je. To često vodi sabotiranju vlastitog uspjeha. Za ovu odraslu djecu otrovnih roditelja, potpostignuće je cijena mirne savjesti. Kontroliraju svoju krivnju, nesvjesno se ograničavajući, kako

ne bi prestigli svoje roditelje. Na neki način, ona ispunjavaju negativna proročanstva svojih roditelja.

Obilježen uvredama

Neki roditelji koji su verbalni zlostavljači ne trude se sakriti iza racionalizacija. Umjesto toga, bombardiraju svoju djecu okrutnim uvredama, govorima, objavama i podcjenjujućim imenima. Ovi roditelji su izrazito neosjetljivi i na bol koju nanose i na dugotrajnu štetu koju čine. Takvo bučno verbalno zlostavljanje može se duboko ukorijeniti u djetetovom samovrednovanju, ostavljajući velike psihološke ožiljke.

Carol, stara 52 godine, iznimno je lijepa manekenka, unutarnji dekorater. Na našoj prvoj seansi pričala mi je o svom posljednjem razvodu - trećem. Razvod je postao konačan godinu prije nego što je Carol došla kod mene. To je bilo vrlo bolno iskustvo, nakon kojeg je Carol bila uplašena za budućnost. Istovremeno, prolazila je kroz menopauzu i činilo se da je na rubu panike zbog gubitka svog izgleda. Osjećala se nepoželjnom. Rekla mi je da su ovi strahovi pojačani nedavnom posjetom njezinih roditelja za Dan zahvalnosti.

Uvijek završi na jednak način. Svaki put kad vidim roditelje, iznova me povrijede i razočaraju. Najteže od svega je što mislim kako će možda, kad ovaj put stignem kući i kažem im da sam nesretna, da je nešto krenulo po zlu u mom životu, barem ovaj put reći: "Dušo, zaista nam je žao", umjesto: "Sve je to tvoja greška ". Od kad znam za sebe uvijek je bilo : "Sve je to tvoja greška "...

Rekla sam Carol da to zvuči kao da njezini roditelji još uvijek imaju ogromnu moć nad njom. Pitala sam je li spremna sa mnom istraživati korijene te moći, kako bismo mogle početi mijenjati obrasce dominacije i kontrole. Carol je klimnula glavom i počela mi je pričati o svom djetinjstvu u bogatoj obitelji sa Srednjeg zapada. Njezin je otac bio poznati liječnik, a majka plivačica na olimpijskoj razini, koja se povukla s natjecanja, da bi podigla petero djece. Carol je bila najstarija.

Sjećam se kako sam se osjećala tužno i usamljeno veliki dio vremena kada sam bila mala. Moj tata me uvijek zadirkivao, ali kad sam imala oko 11 godina počeo je govoriti zaista grozne stvari.

"Kao na primjer? upitala sam. Rekla mi je da nije važno. Počela je nervozno grickati kožicu na svome noktu. Znala sam da je pokušavala

zaštititi svoju emocionalnu snagu. "Carol", rekla sam, "vidim kako je ovo bolno za vas. Ali moramo to izvući van, kako bismo se mogli nositi s tim". Polako je počela:

Iz nekog razloga, tata je odlučio...Bože ovo je teško.. Odlučio je da ja... da smrdim ružno. Jednostavno nije popuštao. Mislim, drugi ljudi su mi govorili kako sam lijepa, ali sve što mi je on ikada mogao reći...

Carol je zastala i pogledala u stranu. "Hajde, Carol", rekla sam, „ na vašoj sam strani".

Obično je govorio: "Tvoje grudi smrde ružno... Tvoja leda zaudaraju. Kad bi ljudi samo znali kako je prljavo i smrdljivo tvoje tijelo, zgadilo bi im se." Časna riječ, tuširala sam se tri puta dnevno. Stalno sam mijenjala odjeću. Koristila sam tone dezodoransa i parfema, ali nije imalo svrhe. Jedna od njegovih omiljenih bila je: "Kada bi te netko preokrenuo naopačke, vidio bi kako smrad izlazi iz svake pore tvog tijela." Sjetite se, to govori ugledni liječnik. A mama nikad nije rekla nijednu riječ. Nikad mi čak nije rekla da to nije istina. Pitala sam se kako bih mogla biti bolja.. .Kako bih ga mogla spriječiti da mi govori da sam grozna i smrdljiva. Kad bih išla u kupaonicu, mislila sam da možda ne bi mislio da sam tako grozna kad bih mogla brže povući vodu.

Rekla sam Carol da mi izgleda kao da je njezin otac reagirao iracionalno na njezinu ženstvenost, jer se nije mogao suočiti sa svojom zainteresiranošću za nju. Očevi vrlo često reagiraju na kćerkinu rastuću seksualnost neugodom, pa čak i neprijateljstvom. Čak i otac koji je nježan i pun ljubavi dok je njegova kćerka mala, može doći u sukob s njom tijekom njezine adolescencije, kako bi se udaljio od seksualne privlačnosti koju smatra neprihvatljivom.

Za otrovnog roditelja kao što je Carolin otac, kćerkin seksualni razvoj može potaknuti izrazite osjećaje tjeskobe, koji, u njegovoj glavi, opravdavaju mučenje kćeri. Projicirajući svoju krivnju i neugodu na nju, mogao je negirati bilo kakvu odgovornost za svoje osjećaje. To je kao da je govorio: "Ti si loša i zločesta osoba jer zbog tebe osjećam loše i zločeste stvari". Pitala sam Carol zvuči li joj nešto od toga tako kao da vrijedi za nju.

Sad kad razmišljam o tome, bilo je to nešto seksualno. Uvijek sam osjećala njegov pogled na sebi. I uvijek me gnjavio oko detalja u vezi s tim što radim s dečkima, što je bilo gotovo ništa. Ali on je bio uvjeren da idem u krevet sa svakim s kojim sam izašla. Govorio bi stvari poput: "Samo mi reci istinu i neću te kazniti", stvarno je želio da mu pričam o seksu.

Tijekom emocionalnog vrtloga adolescencije, Carol je očajnički trebala oca koji bi joj pružao podršku i ljubav i u kojeg bi imala povjerenja. Umjesto toga, on ju je podvrgnuo nemilosrdnom ponižavanju. Očevo verbalno zlostavljanje, u kombinaciji s majčinom pasivnošću, ozbiljno je oštetilo Carolinu sposobnost da vjeruje da je vrijedna osoba koja zaslužuje ljubav. Kada bi joj ljudi govorili kako je lijepa, sve o čemu je ona mogla misliti jest osjećaju li njezin smrad. Nikakvo vanjsko vrednovanje nije se moglo natjecati s očevim groznim porukama.

Počela sam se baviti manekenstvom kad mi je bilo 17. Naravno, što sam bila uspješnija, to je moj tata postajao gori. Stvarno sam se morala maknuti iz kuće. Tako sam se udala u 19-oj za prvog dečka koji me je zaprosio. Prava faca: tukao me kad sam bila trudna i ostavio me kad se beba rodila. Naravno, krivila sam sebe. Mislila sam da sam morala učiniti nešto krivo. Možda sam krivo mirisala, nisam znala. Otprilike godinu kasnije, udala sam se za dečka koji me nije tukao, ali je gotovo jedva razgovarao sa mnom. Tog sam podnašala 10 godina jer se nisam mogla suočiti s roditeljima i još jednim propalim brakom. Ali, napokon sam ga ostavila. Hvala Bogu što sam imala manekenstvo, tako da sam mogla uzdržavati svog sina i sebe. Čak sam odustala i od muškaraca na nekoliko godina. Tada sam srela Glenna. Mislila sam daje to ono pravo, da sam nekako našla savršenog momka. Prvih pet godina našeg braka bilo je najsretnije vrijeme mog života. Tada sam saznala da me varao gotovo od dana kad smo se vjenčali. Puno sam opraštala u sljedećih 10 godina jer nisam htjela izgubiti još jedan brak. Prošle godine me ostavio zbog žene upola mlade od mene. Zašto ne mogu ništa učiniti dobro?

Podsjetila sam Carol da je učinila puno dobrih stvari: bila je dobra i dostupna majka; podigla je sina kojemu je išlo dobro; imala je *dvije* uspješne karijere. Ali nijedno od mojih razuvjeravanja nije imalo nekog značaja. Carol je prihvatila očevu sliku sebe kao bezvrijednog, odvratnog ljudskog bića. Kao rezultat toga, većinu svog odraslog života bila je tjerana samoporažavajućom potragom za ljubavlju, koju je željela od oca kao mala djevojčica. Odabirala je okrutne muškarce, zlostavljače ili distancirane muškarce - poput njezinog oca - i pokušavala ih je privoljeti da ju vole na način kako je njezin otac nikad nije volio.

Objasnila sam Carol da je, tražeći od svog oca ili od muškaraca koje je odabirala da ga zamjene, da joj pomognu, da bi se osjećala dobro sa samom sobom, stavljala svoje samopoštovanje u njihove ruke. Nije bilo potrebno biti neki genij da bi se vidjelo kako su te ruke bile destruktivne. Morala je ponovo preuzeti kontrolu nad svojim samopoštovanjem, suočavajući se sa samoporažavajućim vjerovanjima o sebi, koje je njezin otac usadio u nju u djetinjstvu. U sljedećih nekoliko mjeseci postupno je počela shvaćati da njezino samopoštovanje nije izgubljeno -jednostavno ga je tražila na krivom mjestu.

Roditelji perfekcionisti

Nemoguća očekivanja od djece da budu savršena drugi je uobičajeni okidač izrazitih verbalnih napada. Mnogi roditelji, koji verbalno zlostavljaju, sami imaju visoka postignuća, ali prečesto njihovi domovi postanu mjesto za izbacivanje stresa vezanog uz karijeru. (Roditelji alkoholičari mogu također postavljati nemoguće zahtjeve svojoj djeci, i tada koriste djetetov neuspjeh da bi opravdali opijanje.)

Izgleda da roditelji perfekcionisti žive u iluziji da bi njihova obitelj bila savršena kad bi imali savršenu djecu. Stavljaju teret stabilnosti na dijete, kako bi izbjegli suočavanje s činjenicom da oni, kao roditelji, ne mogu to postići. Dijete ne uspije pa postane žrtveno janje za obiteljske probleme, I tada je opterećeno krivnjom.

Djeca trebaju činiti pogreške i otkrivati da to nije kraj svijeta. Tako stječu samopouzdanje za isprobavanje novih stvari u životu. Otrovni roditelji nameću neostvarive ciljeve, nemoguća očekivanja i pravila koja se neprestano mijenjaju. Očekuju da će njihova djeca reagirati s određenim stupnjem zrelosti, koja dolazi samo iz životnog iskustva nedostupnog djeci. Djeca nisu odrasli u malom, ali otrovni roditelji očekuju da se ponašaju kao da jesu.

Paul, star 33 godine, tamnokos i plavook laboratorijski tehničar, došao je zbog problema na poslu. Bio je vidljivo sramežljiv, samosvjestan i

nesiguran u sebe, ali ipak se relativno često uspijevao naći u žestokim raspravama sa svojim nadređenim. To je, uz rast problema s koncentracijom, ugrožavalo njegov posao.

Kada smo Paul i ja razgovarali o njegovom poslu, mogla sam primijetiti da on ima poteškoća u odnosima s autoritetima. Ispitivala sam ga o njegovim roditeljima i otkrila da je i Paul, poput Carol, bio žigosan uvredama. Kako je on to opisao:

Bilo mi je 9 kada se moja mama ponovno udala. Tip je valjda studirao s Hitlerom. Prvu stvar koju je napravio kada se uselio bilo je postavljanje pravila: demokracija je prestajala na ulaznim vratima. Da nam je rekao da skočimo s petog kata, morali bismo skočiti. Bez pogovora. Ja sam završio puno gore nego moja sestra. Stalno me je gnjavio, uglavnom oko moje sobe. Svaki dan je radio tu prokletu inspekciju, kao da smo u vojsci. Kada imate devet ili deset godina, stvari su uvijek malo neuredne, ali on nije mario za to. Sve je trebalo biti savršeno, ništa nije smjelo biti izvan svog mjesta. Ako bih ostavio knjigu na stolu, počeo bi vikati da sam odvratna svinja. Nazivao bi me jebenom, malom guzicom ili malim kurvinim sinom, ili pak šmrkavim kopiletom. To je bilo nešto kao njegov omiljeni sport, da me bombardira tim jadnim imenima. Nikada me nije udario, ali prokleta imena su poslužila svrsi.

Imala sam neki predosjećaj da je bilo nešto u Paulu što je potaklo te | jake osjećaje u njegovom očuhu. Nije mi trebalo dugo da shvatim o čemu se Paul je bio sramežljivo, osjećajno, povučeno dijete, maleno za svoju dob.

Kada je moj očuh bio mlad, bio je najmanje dijete u školi. Svi su ga zadirkivali. Kad gaje moja mama upoznala, bio je snažan jer se počeo baviti tjelovježbom. Ipak se moglo primijetiti da je sve to stekao vježbom. Nekako, svi su ti mišići izgledali kao da bi bolje pristajali nekome drugom.

Negdje unutar Paulovog očuha, mali, preplašeni, nedorasli dječak još je uvijek bio živ. I s obzirom na to da je Paul imao tako puno istih karakteristika, postao je simbol očuhovog bolnog djetinjstva. Budući da njegov očuh nikad nije prihvatio sebe kao dijete, osjetio je trenutan bijes prema malom dječaku koji ga je podsjećao na njega. Koristio je Paula kao

žrtveno janje za svoju nedoraslost, s kojom se nije mogao suočiti. Tiranizirajući Paula nemogućim zahtjevima za savršenstvom, te ga verbalno zlostavljajući, očuh je mogao uvjeriti samog sebe da je moćan i snažan jer dječak nije mogao ispuniti njegove zahtjeve. Šteta koju je radio Paulu vjerojatno nikad nije došla do njegove svijesti. Mislio je da pomaže dječaku da **bude** savršen.

"Ne mogu biti savršen pa je najbolje da odmah odustanem"

Paulova majka se razvela od svog drugog muža kada je on imao 18 godina, ali tada je Paulov duh već bio ozbiljno povrijeđen. Paul je znao da nikad ne može biti dovoljno "savršen" za svog očuha, te je jednostavno odustao. *Kad sam imao četrnaest godina, upleo sam se u droge. To je valjda bio jedini put da sam se osjećao prihvaćenim. Znao sam da neću uspjeti kao frajer i sigurno nisam bio tip za tulume, pa, onda, što je preostalo? Nešto prije nego što sam završio srednju školu, kupio sam neko zaista loše sranje pa sam skoro odapeo. Ah, to je bilo dovoljno. ..Nema šanse da ponovo prođem kroz to.*

Paul je išao na fakultet godinu dana, ali je odustao, usprkos željama i prirođenoj sklonosti za karijeru znanstvenika. Jednostavno se nije mogao koncentrirati. Njegov kvocijent inteligencije je bio iznimno visok, ali je on popuštao pred izazovom. Prepustio se navici odustajanja.

Kad je ušao u neke poslove, našao se u antagonističkom obrascu sa svojim šefovima, ponovno proživljavajući svoje djetinjstvo. Išao je od posla do posla, dok napokon nije došao do onog kojeg je mogao voljeti. Zatim je došao k meni da mu pokušam pomoći zadržati ga. Rekla sam da mislim da mu mogu pomoći.

TriP-a

Iako je Paulov očuh izašao iz njegovog života, i dalje je nastavio imati značajan utjecaj na njega jer su se omalovažavajuće poruke još uvijek vrtjele u njegovoj glavi. Kao rezultat toga, ostao je zapleten u onome što nazivam „trima P-ovima": u perfekcionizmu, prolongaciji i paraliziranosti. *Stvarno mi se sviđa ovaj novi laboratorij u kojem radim, ali uvijek sam prestravljen da neću napraviti savršen posao. Tako ostavljam dosta toga što moram napraviti, sve dok ne prođe krajnji rok, ili ih napravim u zadnji tren i zajebem*

stvar. Što više stvari zajebem to sve čekam da će me otpustiti. Svaki put kad moj nadređeni kaže neki komentar, shvatim to osobno i uvrijedim se. Stalno očekujem da će se svijet srušiti jer sam zabrljao. U zadnje sam vrijeme tako zaostao s poslom, da sam javio da sam bolestan. Jednostavno se ne mogu suočiti s tim.

Paulov očuh je u njega usadio potrebu da bude savršen - perfekcionizam. Paulov strah da neće uspjeti stvari napraviti savršeno dovodi do toga da ih odgađa - prolongacija. Ali što ih više odgađa, to ga više preplavljuju i njegovi strahovi o rušenju lavine pa ga na kraju sprječavaju da bilo što napravi - paraliziranost.

Pomogla sam mu osmisliti strategiju otvorenog pristupanja njegovim poslodavcima, način na koji će im objasniti da ima osobne probleme koji ometaju njegov rad, i zamoliti ih za dopust. Bili su impresionirani njegovom otvorenošću i zabrinutošću za kvalitetu svoga rada pa su mu dozvolili izostanak od dva mjeseca. To nije bilo dovoljno vremena da Paul istraži sve svoje probleme, ali je bilo sasvim dovoljno da ga uspijemo izvući iz rupe u koju se zakopao. Kada se vratio na posao, bio je sposoban napraviti prve korake prema suočavanju s tim što mu je očuh učinio, što mu je omogućilo bolje razlikovanje stvarnog sukoba sa svojim nadređenima od sukoba koji se javljaju zbog njegovih unutarnjih rana. Iako je išao na terapiju još sljedećih osam mjeseci, svi su mu na poslu rekli da izgleda kao novi čovjek.

Riječ koja počinje na "U"

Odrasla djeca roditelja perfekcionista obično krenu jednim od dva puta. Ili se nemilosrdno tjeraju na zadobivanje ljubavi i odobravanja roditelja, ili se pobune, do točke u kojoj razviju strah od uspjeha.

Ima onih koji se ponašaju kao da ih netko stalno procjenjuje. Kuća nikad ne može biti dovoljno čista. Nikad ne mogu uživati u uspjehu jer su uvjereni da su mogli bolje. Osjećaju pravu paniku ako naprave i najmanju pogrešku.

Zatim postoje oni koji, poput Paula, žive život promašaja jer se ne mogu nositi s riječi koja počinje na "U" - uspjeh. Za Paula, biti uspješan značilo bi kapitulirati pred zahtjevima svog očuha. On bi vjerojatno nastavio s neuspjesima od jednog posla do drugog, da nije utišao glas svog očuha u sebi.

Najokrutnije riječi: "Želio bih da se nikada nisi ni rodio"
Jedan od najekstremnijih primjera pustošenja koje stvara verbalno zlostavljanje bio je Jason, 42-godišnji zgodan policajac, koji je bio članom jedne od mojih bolničkih grupa prije nekoliko godina. Policijska uprava Los Angelesa je inzistirala da bude hospitaliziran jer je psiholog u policiji zaključio da je Jason sklon samoubojstvu. Na sastanku bolničkog osoblja saznala sam da se Jason nepotrebno izlaže životno ugrožavajućim situacijama. Na primjer, nedavno je pokušao sam napraviti prepad na preprodavače droge, bez pozivanja potrebne pomoći. Malo je nedostajalo da ga ubiju. Na površini, to se činilo kao herojski čin, ali zapravo se radilo o nemarnom, neodgovornom ponašanju. Pročulo se po postaji: Jason se pokušao ubiti na dužnosti.

Trebalo je nekoliko grupnih seansi da bih zadobila Jasonovo povjerenje. Ali jednom kada mi je to uspjelo, uspostavili smo dobar odnos. Još uvijek se vrlo jasno sjećam seanse u kojoj mi je pričao o svojoj bizarnoj vezi s majkom.

Moj otac je zbrisao kad sam imao dvije godine jer se s mojom majkom nije moglo živjeti. Ona je postala još gora nakon što je otišao. Imala je zaista naglu narav i nikad me nije ostavljala na miru, osobito zato jer sam pljunuta slika svog oca. Ne sjećam se dana kad mi nije rekla da želi da se nikad nisam rodio. Kad je imala dobar dan, rekla bi mi: "Izgledaš isto kao tvoj prokleti otac, i jednako si pokvaren ". Kada je imala loš dan, samo bi rekla: "Željela bih da si mrtav, kao što želim daje tvoj otac mrtav, i da trune u nekom plitkom grobu."

Rekla sam Jasonu da mi njegova majka zvuči ludo. *I ja sam to mislio, ali tko će slušati dijete. Jedna od naših susjeda je znala za to. Pokušala me staviti u skrbničku obitelj jer je bila uvjerena da će me mama ubiti. Ali ni nju nitko nije slušao.*

Zastao je za trenutak i odmahnuo glavom. *Isuse, nisam mislio da me ovo sranje još uvijek muči, ali sve se u meni pretvori u led, svaki put kada se sjetim koliko me mrzila.*

Jasonu je majka poslala jasnu poruku: ne želim te. Kada je njegov otac otišao i prestao biti dijelom sinovljevog života, samo je jedna činjenica dobila na snazi: Jasonovo postojanje bilo je bezvrijedno.

Putem svojih akcija u policiji, Jason je nesvjesno pokušavao biti poslušni sin koji izvršava zaduženja. Zapravo, trudio se izbrisati svoje postojanje, indirektno pokušavajući učiniti samoubojstvo, kako bi zadovoljio svoju majku. Znao je točno što je potrebno da joj udovolji jer mu je vrlo jasno rekla: "Željela bih da si mrtav."

Kao dodatak ogromnoj boli i zbunjenosti koju nosi, ovaj oblik verbalnog zlostavljanja može postati samoispunjujućim proročanstvom. Jasonove suicidalne tendencije relativno su učestale medu djecom takvih roditelja. Za ovu odraslu djecu, suočavanje i nošenje s njihovim otrovnim vezama u prošlosti može doslovno biti pitanje života ili smrti.

Kada "Ti si" postane "Ja sam"

Iako nema sumnje da djeca mogu biti oštećena ponižavanjem koje doživljavaju od svojih prijatelja, učitelja, braće ili sestara i drugih članova obitelji, ipak ih najviše ranjavaju njihovi roditelji. Oni su centar svijeta malog djeteta. I ako tvoji sveznajući roditelji misle loše stvari o tebi, onda to mora biti istina. Ako mama uvijek govori: "Ti si glup", onda si glup. Ako otac stalno govori: "Ti si bezvrijedan", onda to i jesi. Dijete nema drugu stranu pa da može posumnjati u takve procjene.

Kada uzmete takva negativna mišljenja iz tuđih usta i stavite u svoje, nesvjesno, vi ih "internalizirate". Internalizacija negativnog mišljenja - mijenjanje "ti si" u "ja sam" - temelj je niskog samopoštovanja. Osim što značajno šteti slici o sebi kao kompetentnoj osobi vrijednoj ljubavi, verbalno zlostavljanje može stvoriti samoispunjujuća negativna očekivanja o tome kako ćete se snaći u svijetu. U drugom dijelu ove knjige pokazat ću vam kako poraziti ta štetna očekivanja putem pretvaranja internalnog u eksternalno.

VI. - PONEKAD SU OZLJEDE I VANJSKE

Fizički zlostavljači

> *Ljutim se stalno sama na sebe i ponekad se rasplačem bez ikakvog razloga. To je vjerojatno moje nezadovoljstvo samom sobom. Stalno razmišljam o tome kako me moji roditelji ponižavaju i vrijeđaju. Ne mogu zadržati prijatelje duže vrijeme. Razvila sam obrazac odsijecanja cijele grupe prijatelja u nekom trenutku. Pretpostavljam daje to stoga što ne želim da saznaju kako sam loša.*

Kate, četrdesetogodišnja plavuša, ozbiljnog lica, kontrolor kvalitete proizvoda u velikoj firmi, došla je kod mene na preporuku obiteljskog liječnika. Imala je napade panike u svom automobilu i u dizalu zgrade u kojoj je radila. Njezin joj je liječnik prepisao sredstva za umirenje, ali je bio zabrinut za Katinu odbojnost da izađe iz svog stana, osim kad bi išla na posao. Molio ju je da što prije potraži psihološku pomoć.

Prva stvar koju sam primijetila kod Kate jest da je njezin izrazito nesretan izraz izgledao ukalupljen u njezino lice - kao da se nikad nije naučila smijati. Nije trebalo dugo da otkrijem zašto.

> *Odrasla sam u višoj klasi, u predgrađu St. Louisa. Imali smo sve što se novcem moglo kupiti. Izvana smo djelovali kao savršena obitelj. Ali iznutra...Moj bi otac znao imati svoje lude ispade bijesa. Oni bi obično uslijedili nakon što bi se posvađao s mamom. Jednostavno bi se okrenuo onome tko mu je bio pri ruci. Skinuo bi svoj remen i počeo udariti mene ili moju sestru, po nogama, glavi, gdje god nas je mogao dohvatiti, Kad bi počeo, uvijek sam se bojala da nikada neće prestati.*

Njezina depresija i strah bili su naslijede djeteta koje su tukli.

Sveamerički zločin

U milijunima američkih domova, u svim socijalnim, ekonomskim i obrazovnim slojevima, svakog se dana čini strašan zločin - fizičko zlostavljanje djece.

Postoji visok stupanj nesuglasica i zbrke oko definicije fizičkog zlostavljanja. Mnogi ljudi i dalje vjeruju da roditelji ne samo da imaju pravo, već i odgovornost koristiti se tjelesnim kažnjavanjem svoje djece. Najčešći

moto roditeljstva u engleskom jeziku još uvijek glasi: "Poštedi batinu i razmazi dijete." Sve donedavno, djeca nisu imala nikakva zakonska prava. Promatrana su kao imovina, dijelovi vlasništva njihovih roditelja. Stotine godina, roditeljska prava su smatrana svetinjom - u ime discipline roditelji su mogli raditi svojoj djeci gotovo sve što su htjeli, samo ih nisu smjeli ubiti.

Danas su se naša mjerila suzila. Problem fizički zlostavljanog djeteta toliko se proširio, da je prepoznavanje u javnosti prisililo naš pravni sustav da postavi granice u fizičkom kažnjavanju. U pokušaju da se razjasni što sve čini fizičko zlostavljanje, Kongres je 1974. donio Odluku o državnoj prevenciji i tretmanu zlostavljane djece. Ovaj spis definira fizičko zlostavljanje kao: "nanošenje fizičkih ozljeda, kao što su masnice, opekotine, modrice, porezotine, frakture kostiju i lubanje, koje su uzrokovane udaranjem, lupanjem, grizenjem, udaranjem, rezanjem, vezanjem, pljuskanjem, itd." Kako se ta definicija primjenjuje u zakonu, često je stvar interpretacije. Svaka država ima svoje zakone o zlostavljanju djece koji su slični saveznom zakonu, koji je donekle mutan u svom opsegu. Dijete sa slomljenom rukom je očigledno bilo zlostavljano, ali većina tužitelja imat će odbojnost prema podizanju tužbe protiv roditelja koji je nanio ozljede djetetu prilikom davanja batina.

Nisam odvjetnik ni policajac, ali više od dvadeset godina gledam patnju koju može stvoriti "legalno" tjelesno kažnjavanje. Imam vlastitu definiciju fizičkog zlostavljanja: to je svako ponašanje koje dovodi do značajne fizičke boli kod djeteta, bez obzira ima li nekih vidljivih znakova zlostavljanja.

Zašto roditelji tuku svoju djecu?

Većina roditelja osjetila je potrebu da udari dijete, barem jednom, u nekom određenom trenutku. Ti osjećaji mogu biti osobito izraženi kada dijete ne želi prestati plakati, prigovarati ili prkositi nam. Ponekad to ima manje veze s djetetovim ponašanjem, već je više vezano uz našu iscrpljenost, razinu stresa, anksioznosti ili nezadovoljstva. Mnogi se od nas uspijevaju oduprijeti impulsu da udare djecu. Nažalost, mnogi roditelji nisu toliko suzdržani.

Možemo samo nagađati zašto, ali roditelji koji fizički zlostavljaju svoju djecu imaju neke zajedničke karakteristike. Kao prvo, imaju izražen nedostatak kontrole impulsa. Roditelji, koji fizički zlostavljaju, napast će svoju djecu uvijek kad imaju neke negativne osjećaje koje moraju izbaciti. Čini se da ti roditelji imaju vrlo malo, ako uopće imaju, svjesnosti o posljedicama toga što rade svojoj djeci. To je gotovo automatska reakcija na stres. Impuls i akcija su kod njih ista stvar.

Fizički zlostavljači često sami potječu iz obitelji u kojima je zlostavljanje bilo uobičajeno. Veći dio njihovog odraslog ponašanja direktno je ponavljanje onoga što su doživjeli i naučili u mladosti. Njihov model ponašanja bio je zlostavljač. Nasilje je jedini alat koji su naučili koristiti u suočavanju s problemima i osjećajima - osobito s osjećajima ljutnje.

Mnogi roditelji koji fizički zlostavljaju udu u odraslo doba s ogromnim emocionalnim manjkom i neispunjenim potrebama. Emocionalno, oni su još uvijek djeca. Često u svojoj djeci vide zamjenske roditelje koji bi trebali ispuniti emocionalne potrebe, koje njihovi pravi roditelji nisu ispunili. Zlostavljači postanu bijesni kad dijete ne može ispuniti njihove potrebe. Oni planu. U tom trenutku, dijete je više nego ikad zamjenski roditelj, jer je zapravo roditelj zlostavljača ona osoba na koju je zlostavljač zapravo bijesan.

Mnogi od ovih roditelja također imaju problema i s alkoholom ili drogama. Konzumacija psihoaktivnih tvari često doprinosi slomu kontrole impulsa, iako ni u kom slučaju nije jedina.

Postoji mnogo tipova fizičkih zlostavljača, ali na najtamnijem dijelu spektra nalaze se oni koji naizgled imaju djecu iz jednog jedinog razloga, a to je da bi ih zlostavljali. Mnogi od ovih ljudi izgledaju, razgovaraju i ponašaju se kao ljudska bića, ali su čudovišta - u potpunosti bez osjećaja i osobina koje daju ljudskost većini nas. Ti ljudi prkose razumijevanju; nema logike za njihovo ponašanje.

Privatni holokaust - nema izlaza

Katin otac bio je cijenjeni bankar, išao je u crkvu, pravi obiteljski čovjek - teško da pripada u tipove koje ljudi najčešće zamišljaju kad čuju izraz *zlostavljači djece.* Ali Kate nije živjela u zamišljenoj stvarnosti,živjela je u pravoj noćnoj mori.

> *Moja sestra i ja počele smo zaključavati naša vrata noću jer smo bile jako uplašene. Nikad neću zaboraviti slučaj kad mi je bilo jedanaest, a sestri devet. Skrivale smo se ispod kreveta, a on je nastavljao lupati po vratima. Nikad nisam bila tako uplašena u cijelom svom životu. Tada, odjednom, srušio je vrata, kao u filmovima. Bilo je zastrašujuće. Vrata su samo poletjela u sobu. Pokušale smo pobjeći, ali zgrabio nas je obje, bacio nas u kut i počeo nas tući svojim remenom. Vikao je: "Ubit ću vas ako se još jednom zaključate!" Mislila sam da će nas ubiti u tom trenutku.*

Klima užasa koju Kate opisuje prožima domove fizički zlostavljane djece. Čak i u tihim trenucima, ta djeca žive u strahu da će vulkan bijesa eruptirati svakog trena. I kada se to dogodi, sve što žrtva napravi da bi otklonila udarce, samo još više razljuti zlostavljača. Katini očajnički pokušaji da se zaštiti, skrivajući se pod krevet i zaključavajući vrata, samo su pojačavali očevo iracionalno ponašanje. Nema sigurnog mjesta na koje bi se mogla sakriti, nema bijega od zlostavljača, nema zaštitnika koji bi je zaštitio.

Nikad ne znaš kad će se to dogoditi

Prvi put sam srela Joea, dvadesetsedmogošnjaka, na seminaru koji sam vodila na fakultetu za psihologiju, gdje je on bio završna godina. Spomenula sam u svom izlaganju da pišem knjigu o otrovnim roditeljima. Joe me je potražio za vrijeme pauze za ručak i dobrovoljno se javio da bude slučaj u mojoj knjizi. Imala sam više nego dovoljno materijala za knjigu iz vlastite prakse, ali nešto mi je u glasu tog mladića govorilo da mu treba razgovor s nekim. Susreli smo se sljedećeg dana i razgovarali nekoliko sati. Bila sam impresionirana, ne samo njegovom otvorenošću i iskrenošću, već i iskrenošću njegove želje da iskoristi svoje bolno iskustvo kako bi pomogao drugima.

Uvijek bih dobivao batine u svojoj sobi, više se i ne sjećam zašto. Mogao sam raditi bilo što, kad bi otac upao u sobu i počeo vikati punim plućima. Sljedeće čega se sjećam je da bi me počeo udarati, sve dok me ne bi pritjerao uza zid. Tako me je jako udario da bih bio omamljen i nisam više znao što se događa oko mene. Najstrašniji dio je da nikad nisam znao što će izazvati taj njegov ispad.

Joe je veći dio svog djetinjstva proveo čekajući na veliki nagli val u obliku svog oca, znajući da nema načina da ga izbjegne. To iskustvo je proizvelo snažan, dugotrajan strah da će biti povrijeđen i izdan. Dva braka završila su razvodom jer nije mogao naučiti vjerovati.

To jednostavno ne nestaje samim tim što se iseliš ili oženiš. Uvijek se bojim nečega i mrzim se zbog toga. Ali ako se tvoj otac, koji bi te trebao voljeti i brinuti se za tebe, ponaša na taj način, pa što će ti se tek dogoditi upravom svijetu?! Zeznuo sam puno veza jer ne mogu nikome dozvoliti da mi se previše približi. Tako me je sram zbog toga, i sram me je što sam tako prokleto uplašen cijelo vrijeme. Ali život me jednostavno plaši na mrtvo ime. Zaista se jako trudim u svojoj terapiji doći do vrha tih stvari jer znam da neću biti

od puno koristi, ni sebi ni drugima, dok to ne sredim, ali, dragi Bože, to je borba.

Užasno je teško ponovno zadobiti povjerenje i osjećaj sigurnosti kad ih roditelji jednom pogaze. Svi mi razvijamo svoja očekivanja o tome kako će se ljudi odnositi prema nama na temelju naših odnosa s roditeljima. Ako su ti odnosi, u većem dijelu, emocionalno blagotvorni, poštuju naša prava i osjećaje, odrast ćemo očekujući od drugih da nas tretiraju na sličan način. Ta pozitivna očekivanja dozvoljavaju nam da budemo relativno ranjivi i otvoreni u našim odraslim vezama. Ali ako je, kao u Joeovom slučaju, djetinjstvo razdoblje nepopustljive tjeskobe, napetosti i boli, razvijamo negativna očekivanja i nepopustljive brane.

Joe je očekivao najgore od drugih. Očekivao je da ga povrijede i loše postupaju s njim, kao i u djetinjstvu. Tako je navukao na sebe emocionalni oklop. Nikome nije dozvoljavao da mu se previše približi. Nažalost, oklop se pokazao više kao emocionalni zatvor nego kao zaštita.

"Imam tako puno problema - nije čudno što ti ih moram pokazati"

Joe nikad nije razumio što je potaklo njegovog oca. Drugi zlostavljači imaju potrebu da ih se razumije. Oni tuku svoju djecu, a zatim ih mole da ih razumiju, čak traže njihov oprost. Tako je bilo i kod Kate:

Sjećam se baš jedne određene, strašne noći nakon večere, dok je moja mama bila u kupovini. Otac me je zaista mlatio prokletim remenom. Vrištala sam tako glasno da je jedan od naših susjeda pozvao policiju, ali moj otac ih je uspio uvjeriti da je sve u redu. Rekao im je da se buka čuje s televizora, i upalilo je. Stajala sam tamo, dok su se suze slijevale niz moje lice i s oteklinama na rukama, ali oni su svejedno progutali priču. Zašto i ne bi? Moj otac je bio jedan od najmoćnijih ljudi u gradu. Ali barem su ga smirili. Nakon što su otišli rekao mije da je pod velikim stresom u posljednje vrijeme. Nisam znala ni što stres znači, ali on je zaista htio da razumijem kroz što prolazi. Rekao mi je da moja mama više nije dobra prema njemu...Da ne želi spavati s njim i da nije u redu da žena ne spava sa svojim mužem. Zato je bio tako uzrujan cijelo vrijeme.

Katin otac je otkrio neprikladne, intimne informacije djetetu koje je bilo premaleno da bi ih razumjelo. S druge strane, očekivao je da ga ona

emocionalno utješi. Ova zamjena uloga zbunjivala je i čudila Kate, ali to je vrlo često kod zlostavljajućih roditelja. Oni žele da im njihova djeca daju olakšanje i oprost; tuku ih, a zatim za to ponašanje okrivljuju nekog drugog. Umjesto da se direktno suoči sa svojim bračnim problemima, Katin otac je objašnjavao svoj bijes i seksualne frustracije kćerki, a zatim je racionalizirao svoje nasilje okrivljujući svoju ženu. Fizičko nasilje nad djecom često je reakcija na stres na poslu, sukobe s drugim članovima obitelji ili prijateljima, ili na opću napetost zbog nezadovoljavajućeg života. Djeca su lake mete: ne mogu se braniti i može ih se preplašiti, tako da šute. Nažalost, i za zlostavljača i za žrtvu, iskaljivanje ljutnje daje zlostavljaču samo privremeni mir. Pravi izvor njegovog bijesa ostaje nepromijenjen i čeka da se ponovo prelije. Žalosno je da ostaju i iste bespomoćne mete njegovog bijesa, predodređene da usišu taj bijes i ponesu ga sa sobom u odraslost.

"To činim za tvoje dobro"

Drugi zlostavljači umjesto da okrivljuju druge za svoje ponašanje, pokušavaju ga opravdati, kao da je u djetetovom najboljem interesu. Mnogi roditelji još uvijek vjeruju da je fizičko kažnjavanje jedini učinkoviti način da unesu u svoju kuću neku moralnu lekciju ili lekciju iz ponašanja. Mnoge od tih "lekcija" daju se u ime religije. Osim Biblije, nijedna knjiga nije bila toliko krivo shvaćana kao opravdavateljica batina.

Bila sam prestravljena pismom koje se pojavilo u kolumni Ann Landers:

Druga Ann Landers,
bila sam razočarana vašim odgovorom na pismo djevojčice koju je majka znala tući remenom. Nastavnik tjelesnog je primijetio modrice na njezinim nogama i leđima i nazvao to "zlostavljanjem djeteta ". Zašto ste vi protiv udaranja djeteta, kad Biblija vrlo jasno govori da je to ono što bi roditelji trebali raditi? Redak 23:13 glasi: "Ne uskraćuj djetetu opomene, jer, udariš li ga šibom, neće umrijeti." Poslovica 23:14 kaže: "Biješ ga šibom, ali mu dušu iz Podzemlja izbavljaš."

Takvi roditelji često vjeruju u prirođenu zlonamjernost djece. Vjeruju da će izrazito batinanje spriječiti dijete da se pokvari. Govore stvari poput: "Odgojena sam šibom; udarac tu i tamo nije mi škodio," ili: "Moram utjerati strah od Boga u njega", "Mora znati tko je gazda", ili pak: "Mora znati što ga čeka, kako bi se pridržavao pravila."

Drugi roditelji pokušavaju opravdati batine kao nužni ritual, da bi djeca postala čvršća, hrabrija ili jača. To su usadili Joeu:

Majka mog oca je umrla kada je on imao 14. Nikada to nije prebolio. Još uvijek nije prešao preko toga, a imat će 64 godine. Nedavno mi je rekao da je strog prema meni jer nije htio da imam osjećaje. Koliko god to bolesno zvučalo, razvijao je teorije o tome da kad ne osjećaš, nećeš morati iskusiti bol života. Časna riječ, vjerujem da me je štitio od toga da budem povrijeđen. Nije htio da iskusim onakvu bol kroz koju je on prošao kada mu je umrla majka.

Umjesto da Joea učine jačim ili manje ranjivim, batine su dovele do toga da je živio u strahu i da je postao nepovjerljivim prema drugima, i daleko slabije opremljenim da uspije u svijetu. Apsurdno je vjerovati da izrazito fizičko kažnjavanje može imati bilo kakav pozitivan utjecaj na dijete.

Zapravo, istraživanja pokazuju da fizičko discipliniranje nije osobito učinkovito kao kazna, čak niti za određena neželjena ponašanja. Batine su se pokazale samo kao privremeno rješenje, i u djeci stvaraju snažne osjećaje bijesa, fantazije o osvećivanju i mržnju prema samome sebi. Prilično je jasno da mentalna, emocionalna i često tjelesna šteta koju uzrokuje fizičko zlostavljanje daleko nadmašuje bilo kakve trenutne prednosti.

Pasivni zlostavljači

Do sada sam se gotovo isključivo usmjerila na roditelje koji aktivno zlostavljaju djecu. Ali postoji još jedan igrač u obiteljskoj drami koji mora podijeliti dio odgovornosti. To je roditelj koji dozvoljava da se zlostavljanje događa zbog njegovog straha, ovisnosti ili potrebe da se održi obiteljski status quo. Takav je roditelj pasivni zlostavljač.

Upitala sam Joea što je radila njegova majka dok ga je otac tukao.

Nije radila ništa posebno. Ponekad bi se zaključala u kupaonicu. Uvijek sam se pitao zašto nije spriječila tog ludog majmuna da me svaki put prebije na mrtvo ime. Ali, pretpostavljam da je ona sama bila previše uplašena. Jednostavno nije bilo u njezinoj prirodi da se suoči s njim. Vidite, moj otac je kršćanin, a moja mama je Židovka. Ona je odrasla u vrlo siromašnoj, ortodoksnoj obitelji, i tamo otkud je ona, žene ne govore svojim muškarcima što da rade. Pretpostavljam daje bila zahvalna da ima krov nad glavom i da muž zarađuje dobro za život.

Joeova majka nije tukla svoju djecu, ali je zato što ih nije zaštitila od brutalnosti svog muža, postala partner u zlostavljanju. Umjesto da poduzme korake u obrani svoje djece, postala je sama uplašeno dijete, bespomoćna i pasivna pred nasiljem svog muža. Ona je zapravo napustila svog sina.

Osim što se Joe osjećao izolirano i nezaštićeno, našao se s velikom odgovornošću na leđima:

Sjećam se kad sam imao oko deset godina da je otac pretukao mamu na mrtvo ime. Ustao sam vrlo rano sljedećeg jutra i čekao u kuhinji, kad je on došao dolje u svojem kućnom ogrtaču. Upitao me što radim budan tako rano. Bilo me užasno strah, ali sam rekao: "Ako još jednom udariš mamu, doći ću za tobom s bejzbol palicom." Samo me je pogledao i nasmijao se. Zatim je otišao gore istuširati se i otišao je na posao.

Joe je napravio klasičnu zamjenu uloga koju rade zlostavljana djeca, preuzevši odgovornost za zaštitu svoje majke, kao da je on roditelj, a ona dijete.

Dozvoljavajući si da ga obuzme osjećaj bespomoćnosti, neaktivni roditelj može lakše negirati svoje tiho sudjelovanje u zlostavljanju. Ponašajući se zaštitnicki ili racionalizirajući neaktivnost tihog partnera, zlostavljano dijete može lakše negirati činjenicu da su ga *oba* roditelja iznevjerila.

Kate je dobar primjer takvog slučaja:

Kada nas je tata počeo tući, sestra i ja bismo uvijek vikale i tražile maminu pomoć. Ali ona nikad nije došla. Ona je jednostavno sjedila dolje i slušala kako je vrišteći dozivamo. Nije nam trebalo dugo da shvatimo kako neće doći. Nikad se nije suprotstavila ocu. Pretpostavljam da si nije mogla pomoći.

Bez obzira koliko puta sam već čula izjave:" Pretpostavljam da si nije mogla pomoći", još uvijek me uznemire. Katina majka je to *mogla.* Rekla sam Kate da je za nju važno da počne realno promatrati ulogu svoje i majke. Njezina majka se trebala suprotstaviti ocu ili, ako ga se bojala, nazvati

policiju. *Nema* isprike za roditelja koji stoji po strani i dozvoljava da se s njegovim djetetom brutalno postupa.

U oba slučaja, i kod Kate i kod Joea, otac je bio aktivni zlostavljač, a majka je bila tihi partner. Međutim, to zasigurno nije jedini obiteljski scenarij. U nekim obiteljima majka je aktivni zlostavljač, a otac pasivni. Spolovi se mogu promijeniti, ali dinamika pasivnog zlostavljanja ostaje ista. Imala sam pacijente kod kojih su *oba* roditelja bili zlostavljači, ali kombinacija aktivni/pasivni zlostavljač je mnogo češća.

Mnoga odrasla djeca nalaze isprike za pasivnog roditelja jer ga vide kao žrtvu, kao što su i oni. U Joeovom slučaju takvo je gledište bilo pojačano time što je došlo do zamjene uloga, pa je on preuzeo ulogu zaštitnika svoje pasivne majke.

Za Terryja, 43-godišnjaka, marketinškog stručnjaka, situacija je bila još više zbunjujuća jer ga je njegov pasivni roditelj počeo sa suosjećanjem tješiti. Terry, kojeg je majka fizički zlostavljala u većem dijelu njegovog djetinjstva, učinio je idolom svoga nesposobnog oca.

Bio sam vrlo osjetljivo dijete, više sam se zanimao za umjetnost i muziku nego za sport. Moja majka me uvijek nazivala slabićem. Jako se ljutila na mene i tukla me bilo čime što bi joj došlo pod ruku. Čini se kao da sam veći dio svog djetinjstva proveo skrivajući se po ormarima. Nikad nisam bio siguran zbog čega me tako Često tuče, ali sve što sam radio izgleda da ju je uspijevalo razljutiti. Osjećam se kao daje izbrisala cijelo moje djetinjstvo.

Upitala sam ga što je radio njegov otac dok ga je majka terorizirala.

Tata me često držao dok sam jecao i govorio mi je kako mu je žao zbog maminih napada. Uvijek je govorio kako on tu ne može ništa i da bi se, ako se malo više potrudim, stvari mogle poboljšati. Moj tata je stvarno bio dobar čovjek Radio je vrlo naporno, da bi njegova obitelj mogla dobro živjeti. On mi je pružio jedinu pravu, čvrstu ljubav koju sam dobio dok sam bio mali.

Upitala sam ga je li razgovarao sa svojim ocem o svome djetinjstvu otkad je odrastao.

Pokušao sam nekoliko puta, ali on uvijek kaže: "Pusti neka prošlost ostane iza nas ". Uostalom, koja je svrha uzrujavati ga? Moji problemi se odnose na mamu, ne na njega.

Terry je negirao očevu sukrivnju jer je htio zaštititi jedinu dobru uspomenu iz djetinjstva koju je imao - ti lijepi trenuci s ocem. Isto kao što se držao za očevu nježnost kao preplašeno dijete, tako se i danas hvatao za to kao preplašena odrasla osoba. Zamjenjujući mračni ormar s lažnom realnošću, nije učinio ništa da se suoči s istinom.

Terry je bio svjestan koliko je zlostavljanje njegove majke obojilo njegov život, ali je daleko manje bio svjestan koliko je potisnutog bijesa na svog oca nosio u sebi. Terry je godinama poricao da ga je otac iznevjerio. Da stvari budu gore, njegov otac je veliki dio odgovornosti prebacio na njega, kad mu je govorio da se "više trudi" jer će tako izbjeći batine.

Kako zamrziti samog sebe: "To je sve moja greška"

Bez obzira na to koliko je teško povjerovati u to, djeca koju su tukli prihvaćaju krivnju za zločine koje su pretrpjeli, kao što to čine i verbalno zlostavljana djeca. Joe se prisjećao:

> *Moj tata mi je uvijek govorio da sam bezvrijedno govno. Ako je postojao način da poveže moje ime s nekom prostom kletvom dok bi me tukao, učinio bi to. Kad je završio, iskreno sam vjerovao da sam najgora stvar koja se ikada rodila. I da me tuče samo zato jer to zaslužujem.*

Sjeme samookrivljavanja rano je usađeno u Joea. Kako se malo dijete može suprotstaviti ovoj moćnoj antipropagandi svoje vrijednosti? Kao sva zlostavljana djeca, Joe je vjerovao u dvije laži: da je loš i da ga tuku samo *zato što* je loš.

S obzirom na to da su ove laži potjecale od njegovog snažnog, sveznajućeg oca, morale su biti istinite. Takve laži ostaju neoborivima za većinu odraslih koji su bili fizički zlostavljani kao djeca, uključujući i Joea. On to opisuje:

> *Tako sam strog prema sebi... Ne mogu imati dobar odnos ni s kim. Teško mi je povjerovati da bi ikome moglo biti stalo do mene.*

Kate je izražavala slična razmišljanja kad nije htjela da ljudi saznaju koliko je ona zapravo "loša". Ovi prožimajući osjećaji niskog samopoštovanja razviju se u mržnju prema samome sebi i stvaraju životne obrasce oštećenih odnosa, gubitak povjerenja, osjećaje neprimjerenosti, paralizirajući strah i neusmjereni bijes.

Kate je to ovako sumirala:

Cijelog života prolazilo mije kroz glavu da ne zaslužujem biti sretna. Mislim da je to razlog što se nikada nisam udala... Nikad nisam imala dobru vezu... Nikad si nisam dozvolila bilo kakav pravi uspjeh.

Kad je Kate odrasla, fizičko zlostavljanje je prestalo. Ali se, putem samomržnje, nastavilo emocionalno zlostavljanje. Jedino što je sad ona sama postala svojim zlostavljačem.

Zlostavljanje i ljubav - zbunjujuća kombinacija

Zlostavljana djeca često su izložena bizarnoj mješavini zadovoljstva i boli. Joe je opisivao teror koji je supostojao s nježnim trenucima:

U nekim trenucima tata je znao biti zabavan, i ponekad, kunem se, znao je biti čak i nježan. Tako sam, na primjer, jednom bio prijavljen za veliko skijaško natjecanje, a on se zagrijao za to. Vozio me sve do Jacksona u Wyomingu, što je trajalo 10 sati, samo da bih mogao vježbati na dobrom snijegu. Na putu kući, rekao mije da sam zaista poseban. Naravno, dok je on to govorio, mislio sam: "Ako sam tako poseban, zašto tako loše mislim o sebi? "Ali on je to izrekao. To je ono što se računa. Još uvijek pokušavam ponovno imati to što sam imao s njim tog dana.

Mješovite poruke samo su povećale Joeovu zbunjenost i otežavale su njegovo suočavanje s istinom o ocu. Objasnila sam mu da se nevjerojatno snažno i perverzno stapanje roditelja i djeteta javlja u slučaju kad roditelj istovremeno daje obećanje da će voljeti dijete, dok ga istovremeno zlostavlja. Djetetov svijet je vrlo uzak, i bez obzira na to jesu li roditelji zlostavljači ili nisu, roditelj i dalje predstavlja jedini dostupan izvor ljubavi i utjehe. Pretučeno dijete provede cijelo svoje djetinjstvo tražeći sveti gral roditeljske ljubavi. Ta potraga se nastavlja i u odraslo doba.

Kate se također, prisjećala:

Kad sam bila beba, moj bi me otac držao, volio i ljuljao me. Kad sam bila malo starija, uvijek je bio spreman voditi me na plesne sate vikendom ili u kino. Stvarno me volio u jednom trenutku svog života. Pretpostavljam da je moja najveća želja da me on ponovno voli, onako kako me prije volio.

Čuvar obiteljske tajne

Očevo sporadično, dobroćudno ponašanje je dovelo do toga da Kate stalno žudi za njegovom ljubavi, nadajući se preokretu. Ta nada vezala ju je uz njega još dugo nakon što je odrasla. Kao dio tog druženja, vjerovala je da mora držati skrivenom istinu o očevom ponašanju. "Dobra" djevojka ne bi nikada izdala svoju obitelj.

"Obiteljska" tajna je daljnji teret za zlostavljanu djecu. Ne razgovarajući o zlostavljanju, fizički zlostavljano dijete isključuje bilo kakvu nadu u emocionalnu pomoć. Evo što kaže Kate:

Cijelog svog života osjećala sam se kao da živim u laži. Užasno je ne moći slobodno govoriti o nečemu što je tako snažno utjecalo na moj život. Kako nadići neku bol kad ne možeš razgovarati o njoj? Naravno, mogu razgovarati o tome za vrijeme terapije, ali još uvijek ne mogu razgovarati o tome s ljudima koji su imali moć nada mnom sve one godine. Jedina osoba s kojom sam ikad mogla razgovarati o tome bila je sluškinja. Osjećala sam da je ona jedina osoba na svijetu kojoj mogu vjerovati. Jednom, nakon što me je otac pretukao, rekla je: "Dušo, tvoj otac je jako bolestan. "Nikad nisam razumjela zašto nije išao u bolnicu ako je već tako bolestan.

Upitala sam Kate što misli da bi se dogodilo kad bi suočila svoju majku i oca sa svojim djetinjstvom. Piljila je u mene nekoliko trenutaka prije nego što je odgovorila:

Što se tiče mog oca, sigurna sam da bi se sasvim izbezumio - i tada bismo bili u velikoj nevolji. Moja majka bi vjerojatno postala histerična. A moja sestra bi bila bijesna na mene zbog izvlačenja prošlosti. Neće sa mnom niti razgovarati o tome!

Katina vjernost "obiteljskoj tajni" bila je ljepilo koje je držalo obitelj na okupu. Ako prekine sponu tišine, obitelj će se raspasti.

Sve se ovo samo nakuplja u meni. Svaki put kada sam s njima... Mislim, ništa se nikad ne mijenja. Moj otac i dalje zna biti gadan prema meni. Osjećam da bih mogla eksplodirati i reći im koliko sam ljuta, ali samo sjedim tamo i grizem usnice. Sad, kad se moj otac naljuti na mene, majka se pretvara da ne čuje što se događa. Bila sam na

proslavi godišnjice mature prije par godina i osjećala sam se kao licemjer. Moji prijatelji mislili su da imam sjajnu obitelj. Mislila sam: "Kada biste samo znali..." Voljela bih da mogu reći svojim roditeljima da su mi upropastili srednjoškolske godine. Želim se izderati na njih i upitati ih kako su me mogli tako povrijediti da više ne mogu nikoga voljeti. Ne mogu imati ljubavnu vezu s muškarcem. Paralizirali su me emocionalno. Još uvijek to rade. Ali previše se bojim da bih im to mogla reći.

Odrasla osoba u Kate je čeznula za tim da suoči svoje roditelje s istinom, ali pretučeno, prestrašeno dijete u njoj bilo je previše uplašeno posljedicama. Bila je uvjerena da bi je svi mrzili jer je pustila mačka iz vreće. Vjerovala je da bi se sve laži oko njezine obitelji rasplele. Kao rezultat toga, njezin odnos s roditeljima postao je farsa. Svi su se pretvarali da se nikada ništa loše nije dogodilo.

Očuvanje mita živim

Nisam bila iznenađena kada mi je Kate rekla da su njezini prijatelji iz srednje škole mislili da ima sjajnu obitelj. Mnoge zlostavljačke obitelji mogu prikazivati vrlo "normalnu" fasadu ostatku svijeta. Ova prividna doličnost u direktnoj je suprotnosti s obiteljskom realnošću. To stvara temelje za "obiteljski mit". Mit Joeove obitelji bio je tipičan:

To je takva prokleta farsa, svaki put kada se nađem sa svojom obitelji. Ništa se nije promijenilo. Otac i dalje pije, a siguran sam da još uvijek tuče moju majku. Ali zbog načina na koji se svi ponašamo i na koji razgovaramo, pomislili biste da smo uzorna obitelj. Jesam Ujedini koji se sjeća kako je to izgledalo? I jesam li jedini koji zna istinu? To zapravo nije ni bitno, jer i ovako nikad ništa ne kažem. Jednako sam prevarant kao i svi oni. Pretpostavljam da ne mogu odustati od nade da će možda jednog dana stvari biti drugačije. Ako se budemo dovoljno dugo pretvarali, možda postanemo normalna obitelj.

Joe je bio uhvaćen u isti strašan sukob između želje da se suoči s roditeljima i straha da će razoriti obitelj. Kad je bio u srednjoj školi, pisao je pisma o tome kako se stvarno osjećao:

Stvarno sam izlio srce u ta pisma, o tome da su me tukli i ignorirali. Tada bih ih ostavio na svom stolu, nadajući se da će ih moji pročitati. Ali nikad nisam saznao je li ih ikada netko pročitao. Nitko nikad nije rekao ni riječ o njima. Jedno sam vrijeme pokušao voditi dnevnik, u kasnoj adolescenciji. I njega sam posvuda ostavljao. Do ovog dana ne znam jesu li starci pročitali bilo što od toga i, časna riječ, još uvijek sam previše uplašen da ih upitam.

Nije strah da će ga ponovo istući sprječavao Joea da upita svoje roditelje o dnevniku ili pismima. Do srednje škole bio je već previše odrastao za to. Ali kad bi saznao da su pročitali njegove molbe i da nisu reagirali na njih emocionalno, morao bi odustati od svoje fantazije da će mu neko čudo jednog dana dati ključ njihove ljubavi. Nakon toliko godina, još se uvijek bojao saznati jesu li ga i na taj način obezvrijedili.

Na emocionalnom raskršću

Zlostavljana djeca imaju kotao bijesa koji vrije unutar njih. Ne mogu vas tući, ponižavati, plašiti, omalovažavati i kriviti za vlastitu bol, bez da se ne naljutite. Ali dijete koje tuku nema načina da iskali taj bijes. U odrasloj dobi ta ljutnja mora naći svoj izlaz.

Holly, 41 -godišnja zdepasta kućanica ozbiljnog lica i kratke, prerano posijedjele kose, upućena je k meni od strane školskog savjetnika Centra za socijalnu skrb, u vezi sa zlostavljanjem svog desetogodišnjeg sina. Njezin je sin privremeno živio kod muževljevih roditelja. Iako je njezina terapija bila određena sudskom odlukom, ona se pokazala kao dobro motivirani pacijent.

Tako se sramim. Znala sam ga i prije ošamariti, ali ovog sam puta stvarno pošašavila. To dijete me tako prokleto razljuti... Znate, uvijek sam si znala obećati da, ako budem imala djecu, nikad neću dignuti ruku na njih. Bože, bar ja znam kako je to. To je užasno. Ali bez da sam to uopće shvatila, počela sam se pretvarati u onu svoju ludu majku. Mislim, oba roditelja su me tukla, ali ona je bila gora. Sjećam se kako me je jednom lovila oko kuhinjskog stola s mesarskim nožem u ruci!

Holly je imala dugu povijest ispada - odnosno pretvaranja snažnih racionalnih nagona u agresivne postupke. Kao adolescent, bila je stalno u

nevolji i nekoliko je puta izbačena iz škole. Kao odrasla osoba, opisivala je sebe kao hodajući eksploziv.

> *Ponekad sam jednostavno morala izaći iz kuće jer sam se bojala što ću učiniti svom djetetu. Osjećam da se ne mogu kontrolirati.*

Hollyina ljutnja je eksplodirala na njezinom sinu. U ostalim ekstremnim slučajevima, potisnuta se ljutnja može izraziti kao nasilno, kriminalno ponašanje, s rasponom od zadavanja udaraca ženi do silovanja i ubojstva. Naši zatvori su puni odraslih osoba koje su bile fizički zlostavljane u djetinjstvu i nikada nisu naučile kako primjereno izražavati svoju ljutnju. Kate je, s druge strane, okrenula svoju ljutnju prema unutra. Ona je pronašla fizičke načine da se izrazi:

> *Bez obziru na to što mi drugi kažu ili naprave, nikad se ne mogu zauzeti za sebe. Nikad se ne osjećam dovoljno spremno. Dobijem glavobolje. Osjećam se loše većinu vremena. Svi gaze po meni, a ne znam kako ih zaustaviti. Prošle godine bila sam uvjerena da imam čir. Bolio me trbuh cijelo vrijeme.*

Kate je rano naučila biti žrtvom i nikad to nije prestala biti. Nije imala pojma kako se zaštititi od iskorištavanja i zlostavljanja. Na ovaj je način ovjekovječila bol koju je doživjela kao dijete. Ne neočekivano, njezin je ogromni nakupljeni bijes morao pronaći izlaz, ali s obzirom na to da se bojala izraziti ga direktno, njezino tijelo i njezina raspoloženja to su činila umjesto nje: u obliku glavobolja, grčeva u trbuhu i depresije.

Kakav otac, takav sin?

U nekim slučajevima, zlostavljano dijete nesvjesno se identificira sa zlostavljajućim roditeljem. Poslije svega, zlostavljač djeluje snažno i neranjivo. Zlostavljana djeca fantaziraju da bi, kad bi posjedovala takve kvalitete, bila sposobnom zaštititi se. Tako kao nesvjesni mehanizam obrane razvijaju upravo neke od osobina koje najviše mrze kod svojih otrovnih roditelja. Usprkos vatrenim obećanjima samima sebi da će biti drugačiji, pod stresom se mogu ponašati isto kao i zlostavljači. Ali ovaj sindrom nije tako raširen kao što ljudi pretpostavljaju.

Mnogo godina se vjerovalo da gotovo sva fizički zlostavljana djeca i sama postaju zlostavljajućim roditeljima. Napokon, to je jedini model koji su imali. Ali novije studije dovode u pitanje te pretpostavke. Zapravo, ne

samo da je velik dio zlostavljane djece izrastao u nenasilne odrasle osobe, već jedan dio takvih roditelja ima velikih poteškoća čak i s blagim, nefizičkim metodama discipliniranja svoje djece. U pobuni protiv boli iz vlastitog djetinjstva, ovi roditelji zaziru i od postavljanja granica, i od prisiljavanja na pridržavanje postavljenih pravila. To, također, može imati negativan utjecaj na djetetov razvoj jer djeca trebaju sigurnost granica. No, šteta učinjena prevelikim popuštanjem obično je mnogo manja od štete učinjene fizičkim zlostavljanjem.

Dobra vijest je da odrasle žrtve zlostavljajućih roditelja *mogu* nadići mržnju prema samome sebi, kao i stopljenost sa svojim roditeljima, neriješenu ljutnju, preplavljujući strah i nesposobnost da se drugima vjeruje ili da se pronađe osjećaj sigurnosti.

VII.- KONAČNA IZDAJA

Seksualni zlostavljači

Incest je možda najokrutnija i najveća zagonetka ljudskih iskustava. To je izdaja najosnovnijeg povjerenja između djeteta i roditelja. To je emocionalno pustošenje. Mlade žrtve su u potpunosti ovisne o svojim agresorima, tako da nemaju kamo pobjeći, i nikoga kome mogu pobjeći. Zaštitnici postaju gonitelji i stvarnost postaje zatvor prljavih tajni. Incest izdaje samo srce djetinjstva - njegovu nevinost.

U posljednja dva poglavlja razmatrali smo neke od tamnijih strana otrovnih obitelji. Susreli smo se s roditeljima koji imaju nevjerojatni nedostatak empatije i suosjećanja prema svojoj djeci. Napadaju svoju djecu svakim oružjem, od omalovažavajućih kritika do kožnih remena, i još uvijek objašnjavaju svoja zlostavljanja kao postupke discipliniranja ili edukacije. Ali sada ulazimo u područje toliko nastranih ponašanja, da se naprosto opiru svakoj isprici. Ovo je mjesto gdje moram iza sebe ostaviti strogo psihološke teorije: vjerujem da je seksualno nasilje nad djecom pravi zločinački čin.

Što je **incest?**

Incest je teško definirati jer su zakonska i psihološka definicija dva različita pojma. Zakonska definicija je izrazito uska, obično definira incest kao spolni odnos između krvnih srodnika. Kao rezultat toga, milijuni ljudi nisu shvatili da su žrtve incesta jer se nije radilo o penetraciji. S psihološkog gledišta, incest obuhvaća mnogo širi spektar ponašanja i odnosa. Uključuje i fizički kontakt s djetetovim ustima, grudima, genitalijama, anusom ili bilo kojim drugim dijelom tijela, koji se radi u cilju seksualnog uzbudivanja napadača. Taj napadač *ne* mora biti krvni srodnik. To može biti bilo tko koga dijete percipira kao člana obitelji, kao što je očuh, maćeha ili član šire obitelji.

Postoje i drugi, izrazito štetni oblici incestuoznog ponašanja, koji ne moraju uključivati nikakav fizički kontakt s djetetovim tijelom. Na primjer, ako se napadač skida pred djetetom, masturbira pred njim ili nagovora dijete da pozira za erotske fotografije, on čini određeni oblik incesta.

Ovoj definiciji incesta moramo dodati i to da takvo ponašanje mora ostati tajno. Otac koji rado grli i ljubi svoje dijete ne čini ništa što bi trebalo držati tajnim. Zapravo, takvo dodirivanje je od presudne važnosti za djetetovu emocionalnu dobrobit. Ali ako taj otac dira djetetove genitalije - ili tjera dijete da dira njegove - to je čin koji treba ostati tajnim. To je čin incesta.

Postoji, također, i niz mnogo suptilnijih ponašanja, koje nazivam psihološkim incestom. Žrtve psihološkog incesta možda nisu bile dodirivane ili napadnute seksualno, ali su doživjele invaziju na svoju privatnost ili sigurnost. Ovdje mislim na zločinačke postupke kao što su špijuniranje djeteta koje se odijeva ili kupa, ili neprestano ponavljanje zavodničkih, odnosno seksualno usmjerenih komentara djetetu. Iako nijedno od ovih ponašanja doslovce ne odgovara definiciji incesta, žrtve se često osjećaju oštećenima i mogu imati niz psiholoških simptoma kakve imaju stvarne žrtve incesta.

Mitovi o incestu

Kad sam započela s podizanjem javne svijesti o proširenosti incesta poput neke epidemije, naišla sam na strašan otpor. Postoji nešto užasno ružno i odbojno u incestu, što sprječava ljude da i samo priznaju da ono postoji. U posljednjih deset godina negiranje je počelo uzmicati pred gomilajućim dokazima pa je incest postao prihvatljiva - ali još uvijek neugodna - teme za javne rasprave. No, još uvijek postoji jedna prepreka: mitovi o incestu. Dugo je postojalo povjerenje u njih u našoj masovnoj svjesnosti, bez ih je itko provjeravao. Ali oni nisu istiniti i nikad nisu ni bili.

MIT: *Incest je nešto što se rijetko događa.*

ČINJENICA: Sva značajna istraživanja i podaci, uključujući i one Američke službe za pomoć ljudima, pokazuju da je barem jedno od desetoro djece prije osamnaeste godine zlostavljano od člana obitelji u kojeg dijete ima povjerenje. Tek smo 80-ih počeli uviđati koliko je incest raširena pojava, Prije toga, većina ljudi je vjerovala da se incest događa u ne više od jednoj od sto tisuća obitelji.

MIT: *Incest se događa samo u siromašnim ili neobrazovanim obiteljima, ili izoliranim, zaostalim sredinama.*

ČINJENICA: Incest je nemilosrdno demokratičan. Javlja se na svim društveno-ekonomskim razinama. Incest se jednako vjerojatno može pojaviti u vašoj obitelji, baš kao i u zabačenim planinama Appalachia. MIT: *Incestuozni napadači su društveni i seksualni prijestupnici.*

ČIJENICA: Tipičan incestuozni napadač može biti bilo tko. Nema zajedničkog nazivnika ili profila. Često to mogu biti oni koji mnogo rade, koji su cijenjeni, koji idu u crkvu - naizgled prosječni muškarci ili žene. Vidjela sam napadače koji su bili policajci, učitelji, vode industrijskih pogona, društveni uglednici, zidari, liječnici, alkoholičari i službenici.

Njihove zajedničke crte su više psihološke, nego socijalne, kulturološke, rasne ili ekonomske.

MIT: *Incest je reakcija na seksualno lišavanje.*
ČINJENICA: Većina napadača ima aktivan seksualni život u braku, često i izvanbračne afere. Okreću se prema djeci ili da bi zadobili osjećaj moći i kontrole, ili zbog bezuvjetne, neugrozavajuće ljubavi koju samo djeca mogu pružiti. Iako ove potrebe i nagoni postaju seksualiziranima, seksualno je lišavanje tek rijetko okidač.
MIT: *Djeca - osobito tinejdžerke - ponašaju se zavodnički i barem su djelomično odgovorna za zlostavljanje.*
ČINJENICA: Većina djece isprobava svoje seksualne osjećaje i impulse na nevin i istraživački način, s ljudima s kojima su povezani. Male djevojčice flertuju sa svojim očevima, a mali dječaci sa svojim majkama. Neki su tinejdžeri otvoreno provokativni. Međutim, uvijek je stopostotna odgovornost na odrasloj osobi da primijeni adekvatnu kontrolu u takvim situacijama i da ne reagira na vlastite impulse.
MIT: *Velik broj priča o incestu nije istinit. To su zapravo fantazije, koje potječu iz djetetovih vlastitih seksualnih težnji.*
ČINJENICA: Ovaj mit stvorio je Sigmund Freud pa se širio u psihijatrijskoj teoriji i praksi od početka stoljeća. U svojoj psihoanalitičkoj praksi, Freud je dobivao tako mnogo izjava o incestu od kćerki uglednih, bečkih obitelji iz srednje klase, da je bez osnove zaključio da to ne može biti istina. Kako bi objasnio učestalost, zaključio je da se događaj dogodio prvenstveno u mašti pacijenta. Naslijeđe Freudove greške je u tome što su tisuće žrtava incesta, a možda i milijuni, bile, i u nekim slučajevima nastavljaju biti, lišene povjerenja i podrške koju trebaju, čak i kad su sposobne prikupiti hrabrost i potražiti stručnu pomoć.
MIT: *Djecu češće zlostavljaju stranci nego osobe koje su djeci poznate.*
ČINJENICA: Većina seksualnih zločina počinjena je na djeci od strane članova obitelji u koje djeca imaju povjerenja.

Tako krasna obitelj

Kao što je slučaj i s fizičkim zlostavljačima, većina incestuoznih obitelji izgleda normalno ostalom svijetu. Roditelji čak mogu biti i vođe zajednice, ili religijski vođe, s reputacijom visokih moralnih standarda. Čudno je kako se ljudi mogu promijeniti iza zatvorenih vrata.

Tracy je 38-godišnja nježna, tamnokosa i tamnooka žena, i posjeduje malu knjižaru u predgrađu Los Angelesa. Došla je iz jedne od takvih "normalnih" obitelji.

> *Izgledali smo poput svih drugih. Moj otac je bio prodavač osiguranja, a moja majka izvršna tajnica. Išli smo u crkvu*

svake nedjelje, i svakog ljeta na obiteljska putovanja. Prava normalna obitelj, osim što je, kad mije bilo deset godina, moj otac počeo gurati svoje tijelo uz moje. Otprilike godinu kasnije, uhvatila sam ga kako me gleda dok se oblačim, kroz rupu koju je izbušio u zidu moje spavaće sobe. Kako sam se počela razvijati, tako mi je on dolazio iza leda i primao me za grudi. Ponudio bi mi novac, da legnem na pod bez odjeće... Da bi me mogao gledati. Osjećala sam se stvarno prljavo, ali sam se bojala odbiti. Nisam ga htjela osramotiti. Onda je jednog dana uzeo moju ruku i stavio je na svoj penis. Bila sam tako uplašena... Kad je počeo dirati moje genitalije, nisam znala što da napravim pa sam radila ono što je želio.

Za vanjski svijet, Tracyin je otac bio tipičan obiteljski čovjek iz srednje klase, slika koja je pridonosila Tracyinoj zbunjenosti. Većina incestuoznih obitelji zadržava tu masku normalnosti mnogo godina, ponekad zauvijek.

Liz, atletski građena, plavooka plavuša, po zanimanju urednica, pruža nam osobito dramatičan primjer rascjepa između onog što se čini da jest kad se gleda izvana i činjeničnog stanja:

Sve je bilo tako nestvarno. Moj očuh je bio popularan svećenik, sa stvarno velikom zajednicom. Ljudi koji su dolazili u crkvu nedjeljom jednostavno su ga voljeli. Sjećam se kako sam sjedila u crkvi i slušala njegovu propovijed o smrtnom grijehu. Htjela sam povikati daje taj čovjek licemjer. Htjela sam ustati i svjedočiti pred cijelom crkvom da ovaj divan božji čovjek spolno opći sa svojom trinaestogodišnjom pokćerkom!

Liz je, poput Tracy, došla iz naizgled ugledne obitelji. Njezini bi susjedi bili zaprepašteni da su otkrili što radi njihov svećenik. Ali nije bilo ništa neobično u činjenici da je on imao poziciju moralnog vode, autoritet i povjerenje. Prestižna karijera ili završen fakultet ne čine ništa da bi obuzdali incestuozne nagone.

Kako se ovo moglo dogoditi?

Postoje brojne proturječne teorije o obiteljskoj klimi i ulozi drugih članova obitelji. Iz vlastitog iskustva znam da je, međutim, presudan jedan faktor:

incest se jednostavno ne događa u otvorenim obiteljima punim ljubavi i komunikacije.

Nasuprot tome, incest se događa u obiteljima u kojima postoji visok stupanj emocionalne izolacije, tajnovitosti, oskudice, stresa i nedostatka poštovanja. Na mnogo načina incest se može promatrati kao dio kompletnog obiteljskog raspada. Ali napadač je taj koji čini seksualno nasilje, isključivo on. Tracy je opisivala kako je bilo u njezinoj kući:

> *Nikad nismo razgovarali o tome kako se osjećamo. Ako me nešto mučilo, jednostavno sam to potisnula. Sjećam se kako me je mama mazila kad sam bila mala. Ali nikad nisam vidjela nikakvu nježnost između majke i oca. Radili smo stvari zajedno, kao obitelj, ali nije bilo prave bliskosti. Mislim da je to bilo ono što je moj otac tražio. Ponekad me pitao može li me poljubiti, a ja sam mu rekla da to ne želim. Zatim bi me molio i govorio da me neće povrijediti, da samo želi biti uz mene.*

Tracy nije palo na pamet da je njezin otac, ako je zaista bio usamljen i frustriran, imao alternative, umjesto zlostavljanja svoje kćerke. Kao i mnogi napadači, Tracyin je otac tražio nekoga unutar obitelji, svoju kćerku, u pokušaju da nadoknadi lišavanje kakvo je već doživljavao. Ova iskrivljena upotreba djeteta, kao osobe koja će se brinuti o emocionalnim potrebama, može lako postati seksualiziranom, ako odrasla osoba ne može kontrolirati svoje nagone.

Mnoga lica prisile

Postoji ogromna količina psihološke prisile svojstvena odnosu roditelj - dijete. Tracyin otac nije trebao prisiliti svoju kćerku na seksualnu vezu.

Učinila bih sve da ga usrećim. Bila sam uvijek prestravljena kad bi mi to radio, ali barem nikad nije bio nasilan.

Žrtve poput Tracy, koje nisu bile fizički prisiljavane, često podcjenjuju štetu koju su pretrpjele jer ne shvaćaju da je emocionalno nasilje u jednakoj mjeri destruktivno kao i fizičko. Djeca su po prirodi povjerljiva i nježna, lake mete za neodgovornu, pohlepnu osobu. Djetetova emocionalna ranjivost obično je jedina poluga koju neki incestuozni napadači trebaju.

Drugi pak potkrepljuju svoju psihološku prednost fizičkim prijetnjama, prijetnjama javnog ponižavanja ili napuštanja. Jedan od mojih pacijentica imala je sedam godina kad joj je otac rekao da će je dati na

usvajanje ako ne bude udovoljavala njegovim seksualnim zahtjevima. Za malu je djevojčicu prijetnja da nikada više neće vidjeti svoju obitelj ili prijatelje bila dovoljno zastrašujuća da je uvjeri da učini bilo što. Incestuozni napadači također koristite prijetnje koje žrtvinu šutnju čine sigurnom. Neke od uobičajenih su: Ako nekome kažeš, ubit ću te. Ako nekome kažeš, pretući ću te. Ako nekome kažeš, mama će se razboljeti. Ako nekome kažeš, ljudi će misliti da si lud/a. Ako nekome kažeš, nitko ti neće vjerovati. Ako nekome kažeš, mama će se naljutiti i na tebe i na mene. Ako nekome kažeš, mrzit ću te do kraja života. Ako nekome kažeš, poslat će me u zatvor i neće biti nikoga da uzdržavava obitelj.

Ovakve su prijetnje emocionalna ucjena, i računaju na žrtvin naivni strah i ranjivost.

Uz psihološke prijetnje, mnogi se napadači služe *i fizičkim* nasiljem da bi prisilili svoju djecu da podlegnu incestu. Rijetko su žrtve incesta omiljena djeca, čak i bez seksualnog zlostavljanja. Neka možda dobivaju novac, darove ili specijalni tretman kao dio prisile, ali većina ih je emocionalno zlostavljena, a često i fizički.

Liz se sjeća što se dogodilo kad se pokušala oduprijeti svom očuhu svećeniku:

Kad sam gotovo završila početne razrede srednje škole, postala sam stvarno hrabra i rekla mu da sam odlučila da mora prestati ulaziti u moju sobu noću. Postao je bijesan i počeo me daviti. Zatim je počeo vrištati da Bog ne želi da sama donosim odluke. Bog je želio donijeti odluke umjesto mene. Kao, Bog je zapravo htio da on ima seks sa mnom, tako nešto. Kad me je prestao daviti, jedva sam disala. Bila sam tako uplašena, da sam mu dozvolila da mi to napravi upravo tamo i tada.

Zašto djeca ne progovore?

Devedeset posto svih žrtava incesta nikada ne kaže nikome što se dogodilo ili što im se događa. Ostaju tihi, ne samo što se boje da će povrijediti same sebe, već u velikoj mjeri i zato što se boje da će razoriti obitelj, time što će roditelja dovesti u nepriliku. Incest može biti zastrašujućim, ali misao da će

biti odgovorni za razaranje obitelji još je gora. Obiteljska je lojalnost nevjerojatno moćna sila u većini dječjih života, bez obzira na to o koliko se iskvarenoj obitelj radilo.

Connie, 36-godišnjakinja, dinamična crvenokosa službenica u velikoj banci, bila je klasično odano dijete. Njezin je strah da ne povrijedi svog oca i izgubi njegovu ljubav bio snažniji od želje da si pomogne: *Sad kad gledam unatrag, shvaćam da me imao upravo tamo gdje je htio. Rekao mije da bi bio kraj obitelji ako nekome kažem što radimo, da bi ga moja majka poslala daleko pa više ne bih imala oca, da bi me poslali u skrbničku obitelj i da bi me svi u obitelji mrzili.*

U rijetkim situacijama kad incest bude otkriven, obiteljska cjelina *cesto jest* poljuljana. Bilo razvodom, bilo drugim zakonskim procedurama, izdvajanjem djeteta iz doma ili intenzivnim stresom usred javne osramoćenosti. Mnoge obitelji ne mogu preživjeti razotkrivanje incesta. Iako je možda raspad obitelji u djetetovom najboljem interesu, dijete se neprestano osjeća odgovornim za taj raskid. To doprinosi njegovom, već i tako preteškom, emocionalnom teretu.

Nedostatak vjerodostojnosti

Seksualno zlostavljana djeca rano shvaćaju da je njihova vjerodostojnost u usporedbi s napadačevom jednaka nuli. Nije važno je li roditelj alkoholičar, neprestano nezaposlen ili sklon nasilju, u našem se društvu odrasloj osobi gotovo uvijek više vjeruje nego djetetu. Ako je roditelj ostvario određenu mjeru uspjeha u životu, rascjep vjerodostojnosti postaje beskonačan.

Dana, 45-godišnjaka, inženjera zrakoplovstva, seksualno zlostavljao njegov otac, od pete godine do odlaska na fakultet.

> *Čak i kad sam bio malen, znao sam da ne mogu nikome reći što mi otac radi. U potpunosti je dominirao nad mojom majkom i znao sam da mi ne bi povjerovala ni za milijun godina. On je bio uspješan biznismen, poznavao je sve koje je vrijedilo poznavati. Možete li zamisliti kako bi bilo pokušati uvjeriti ljude da ta velika muškarčina tjera svog šestogodišnjeg sina da mu ga popuši gotovo svake večeri u kupaonici?! Tko bi mi povjerovao? Svi bi mislili da ga pokušavam uvaliti u nevolju, ili nešto slično. Jednostavno nisam mogao pobijediti.*

Dan je bio uhvaćen u užasnu klopku. Ne samo da je bio zlostavljan, već se radilo i o roditelju istog spola. To je utjecalo na njegov sram i na uvjerenost da mu nitko ne bi povjerovao.

Incest otac-sin mnogo je češći nego što ljudi misle. Takvi očevi obično djeluju heteroseksualno, ali vjerojatno imaju snažne homoseksualne impulse. Radije nego da priznaju svoje prave osjećaje, pokušavaju potisnuti svoju homoseksualnost vjenčavajući se i postajući roditeljima. Bez pravog izlaza za svoju istinsku seksualnu težnju, njihovi potiskivani nagoni nastavljaju rasti, dok na kraju ne nadrastu svoje ograde.

Napadi Danovog oca počeli su prije 40 godina, kad je incest (kao i homomoseksualnost) bio prekriven zabludama i mitovima. Kao i mnoge druge žrtve incesta, Dan je osjetio besmislenost traženja pomoći jer se činilo nemogućim da bi čovjek sa statusom kakav je imao njegov otac mogao počiniti takav zločin. Roditelji, bez obzira koliko otrovni bili, imaju monopol moći i vjerodostojnosti.

"Osjećam se tako prljavo"

Sram žrtava incesta je jedinstven. Čak i vrlo mlade žrtve znaju da se incest treba držati u tajnosti. Bez obzira na to kaže li im se da moraju čuvati tajnu ili ne, imaju osjećaj da je to nešto što se ne smije, i osjećaju sram zbog ponašanja napadača. Znaju da se nad njima čini nasilje, čak i ako su premladi da bi razumjeli seksualnost. Osjećaju se prljavo.

Poput verbalno i fizički zlostavljane djece, i žrtve incesta internaliziraju krivnju. Međutim, kod incesta, krivnja je pomiješana sa sramom. Vjerovanje:" Sve je to moja krivnja" nije nikad tako intenzivno kod žrtava incesta. Takva vjerovanja doprinose snažnim osjećajima samomržnje ili srama. Osim što moraju pronaći način da se nose sa samim incestom, žrtve se moraju čuvati od toga da budu uhvaćene i otkrivene kao "prljave, odvratne" osobe.

Liz je bila užasnuta strahom da će je otkriti: *Bilo mi je samo deset godina, ali osjećala sam se kao najgora drolja koja je ikad postojala. Stvarno sam htjela reći nekome za svog očuha, ali sam se bojala da će svi, uključujući i moju majku, misliti da sam loša. Nisam mogla podnijeti pomisao da ću na kraju sama ispasti zlom, iako sam se tako osjećala. Zlato sam to samo potisnula u sebi.*

Teško je nekome sa strane razumjeti zašto bi desetogodišnja djevojčica koju je očuh prisiljavao na spolne odnose osjećala krivnju.

Odgovor, naravno, leži u djetetovoj nevoljkosti da vidi roditelja od povjerenja kao lošeg. Netko mora preuzeti krivnju za ovo sramotno, ponižavajuće, zastrašujuće ponašanje, a s obzirom na to da to ne može biti roditelj, onda to mora biti dijete.

Osjećaji da si prljav, loš i odgovoran za to što se događa stvaraju ogromnu psihološku izolaciju kod žrtava incesta. One se osjećaju potpuno samima, i u obitelji i u vanjskom svijetu. Misle da nitko neće povjerovati u njihovu strašnu tajnu, a opet, tajna tako obuzima njihove živote, da često sprječava stvaranje prijatelja. Ta izolacija može ih prisiliti da se vrate napadaču, koji je često jedini izvor pažnje koju dobivaju, bez obzira na to o koliko se perverznoj osobi radilo.

Ako žrtva doživi bilo kakvu ugodu prilikom incesta, njezin se sram povećava. Nekoliko odraslih osoba koje su bile žrtvama sjeća se seksualnog uzbuđenja pri tom događaju, bez obzira na zbunjenost ili sramotu koju su osjećali. Takvim je žrtvama kasnije još teže odbaciti osjećaj odgovornosti. Tracy je imala orgazme. Ona objašnjava:

> *Znala sam daje to krivo, ali osjećala sam se dobro. Frajer je bio pravi idiot što mi je to činio, ali sam kriva koliko i on, jer mi se to sviđalo.*

Čula sam takvu priču mnogo puta, ali još uvijek mi para srce. Rekla sam Tracy, kao što sam govorila i drugima prije nje:

> *Nema ništa loše u tome da nam se sviđa stimulacija. Tvoje tijelo je biološki programirano da mu se sviđaju takvi podražaji. Ali sama činjenica da si se osjećala dobro, ne znači da je on imao pravo to činiti i ne znači da si ti u nečemu pogriješila. Ti si još uvijek bila žrtva. Na njemu je, kao odrasloj osobi, bila odgovornost da se kontrolira, bez obzira na to kako si se ti osjećala.*

Postoji još jedna krivnja koja je jedinstvena za mnoge žrtve incesta: otimanje oca majci. Žrtve u odnosu otac-kćerka često govore da su se osjećale kao "druga žena". To je, naravno, otežalo mogućnost da potraže pomoć jedine osobe od koje su je mogle očekivati - od svoje majke. Umjesto toga, osjećale su se kao da izdaju Majku, dodajući još jedan sloj krivnje svome unutrašnjem svijetu.

Luda ljubomora: "Ti mi pripadaš "

Incest dovodi do stapanja žrtve s agresorom na sulud i intenzivan način. U incestu otac-kćer to je osobito izraženo, otac često postaje opsjednut svojom kćerkom i ludo ljubomoran na njezine dečke. Može je istući ili verbalno zlostavljati, da bi odaslao poruku iz kuće da ona pripada samo jednom čovjeku: Tatici.

Ta opsesija dramatično iskrivljuje normalne razvojne stupnjeve djetinjstva i adolescencije. Umjesto da postupno postaju sve manje ovisne o roditeljskoj kontroli, žrtve incesta postaju sve više povezane s napadačem. Kad se radi o Tracyinom slučaju, ona je znala da je ljubomora njezinog oca bila luda, ali nije vidjela kako je okrutna i ponižavajuća jer ju je zamijenila za ljubav. Često žrtve incesta zamijene opsjednutost ljubavlju. Ne samo da to drastično utječe na njihovu sposobnost razumijevanja da su zlostavljani, već može napraviti pravu pustoš u njihovim očekivanjima od ljubavi kasnije u životu.

Većina roditelja doživljava određenu tjeskobu kad njihovo dijete počne izlaziti i družiti se s ljudima izvan obitelji. Ali incestuozni otac doživljava taj normalni stupanj razvoja kao izdaju, odbacivanje, nelojalnost, pa čak i napuštanje. Reakcija Tracyinog oca bila je tipična - bijes, optuživanja i kazna:

> *Čekao bi me dok sam bila na sastanku s dečkom, i kad bih došla kući, očitao bi mi bukvicu. Beskonačno bi me ispitivao o tome s kim sam bila vani, što sam radila s njim, gdje sam mu dala da me dira i jesam li dozvolila da stavi svoj jezik u moja usta. Ako bi me samo uhvatio da se ljubim s dečkom za laku noć, izašao bi iz kuće vičući: "Droljo " i uplašio bi dečka.*

Kada ju je otac nazivao pogrdnim i prostim imenima, činio je ono što i mnogi incestuozni očevi: otklanjao zlo, sramotu i krivnju od sebe i projicirao na nju. Ali neki se napadači povezuju sa svojim žrtvama pomoću nježnosti, čineći čak težim za dijete razrješenje konfliktnih emocija krivnje i ljubavi.

"Ti si sav moj život"

Doug, 46-godišnjak, slab, napet čovjek, strojar, došao je zbog niza seksualnih poteškoća, uključujući i ponavljajuću impotenciju. Bio je zlostavljan od svoje majke, od 7 godine do kasne adolescencije.

Dirala bi moje genitalije dok ne bih imao orgazam, ali uvijek sam mislio da to nije ništa strašno jer nije došlo do spolnog odnosa. Tjerala me da to isto činim njoj. Rekla mi je da sam cijeli njezin život i da je ovo njezin poseban način da mi pokaže koliko me voli. Ali sada, svaki put kada se pokušam približiti ženi, osjećam se kao da varam svoju majku.

Ogromna tajna koju je Doug dijelio s majkom snažno ga je povezala s njom. Njezino bolesno ponašanje možda ga je zbunjivalo, ali njezina poruka bila je jasna: ona je bila jedina žena u njegovom životu. Ta poruka je na mnogo načina bila štetna, kao i sam incest. Kao posljedica toga, kad bi se pokušao odvojiti i imati odraslu vezu s drugom ženom, njegovi osjećaji nelojalnosti i krivnje imali bi strašan utjecaj, na štetu njegove emocionalne dobrobiti i seksualnosti.

Obuzdavanje vulkana

Jedini način na koji mnoge žrtve uspiju preživjeti traume ranog incesta je izgradnja psihološkog štita, gurajući ta sjećanja tako daleko od svijesti, da se ne mogu pojaviti godinama, ako se ikada i pojave.

Sjećanja na incest često se javljaju neočekivano, usred nekog određenog događaja. Imala sam pacijente koji bi se prisjećali sličnih događaja potaknuti stvarima poput rođenja djeteta, vjenčanja, smrti člana obitelji, gledanjem emisije o incestu na televiziji ili čak pojavljivanjem traume u snu.

Također je uobičajeno da se takva sjećanja jave kad je žrtva uključena u terapiju i radi na nekim drugim problemima, iako mnoge žrtve neće spomenuti incest bez poticanja terapeuta.

Čak i kad se takva sjećanja jave, mnoge žrtve se uspaniče i pokušavaju ih gurnuti natrag, odbijajući povjerovati u njih.

Jedno od najdramatičnijih emocionalnih iskustava koje sam imala kao liječnica bilo je s Julie, 46-godišnjom biokemičarkom u velikom istraživačkom centru u Los Angelesu. Julie je došla do mene čuvši me kako pričam o incestu u jednoj od mojih radio-emisija. Rekla mi je da je bila zlostavljana od brata, od 8. do 15. godine.

Imam grozne fantazije o tome da umirem ili da ludim i da ću završiti u ludnici. U zadnje vrijeme većinu vremena provodim u krevetu, s plahtom preko glave. Nikad ne izlazim iz kuće, osim kad idem na posao, a tamo jedva

funkcioniram. Znam daje sve to povezano s mojim bratom, ali jednostavno ne mogu razgovarati o tome. Osjećam se kao da se utapam u tome.

Julie je bila vrlo krhka, i očigledno na rubu ozbiljnog sloma. Histerično bi se smijala jedne minute pa briznula u grčevit plač sljedeće. Nije imala gotovo nikakvu kontrolu nad emocijama koje su je preplavljivale. *Moj brat me prvi put silovao kad sam imala 8 godina. On je imao 14 i bio je zaista jak za svoje godine. Nakon toga, prisiljavao bi me na seks barem tri ili četiri puta tjedno. Bolje bila tako nepodnošljiva da sam se osjećala kao da sam izašla iz sebe. Sad shvaćam daje on morao biti prilično lud jer bi me vezao i mučio me nočevima, škarama, žiletima, odvijačima, bilo čime što je mogao naći. Jedini način na koji sam mogla preživjeti bio je da se pretvaram da se to događa nekome drugome.*

Upitala sam gdje su bili njezini roditelji kada se taj užas događao. *Nikad nisam rekla roditeljima ništa o tome što mije Tommy radio jer mi je zaprijetio da će me ubiti ako kažem, i ja sam mu vjerovala. Moj tata je bio odvjetnik koji je radio 16 sati dnevno, uključujući i vikende, a mama je bila ovisnica o tabletama. Nijedno me od njih nikad nije zaštitilo. Tih par sati kad je tata bio kod kuće želio je mir i tišinu i očekivao je da ću se brinuti o mami. Moje bijelo djetinjstvo čini mi se kao jedna tamna, bolna mrlja.*

Julie je bila teško oštećena i bojala se terapije, ali skupila je hrabrosti i ušla u jednu od mojih grupa žrtava incesta. Slijedećih nekoliko mjeseci naporno je radila na oporavku od bratovog mučnog seksualnog zlostavljanja. Njezino se emocionalno zdravlje vidljivo poboljšalo tijekom tih mjeseci i više se nije osjećala kao da hoda po tankoj crti između histerije i depresije. Ipak, usprkos poboljšanju, moji su mi instinkti govorili da nešto nedostaje. Još je bilo nešto mračno i sakriveno u njoj.

Jedne večeri došla je na grupu djelujući smeteno. Imala je neočekivano prisjećanje, koje ju je preplašilo:

Prije nekoliko noći imala sam zaista jasno sjećanje na svoju majku kako me prisiljava na oralni seks. Bit će da ludim. Vjerojatno sam samo zamislila i ovo o mome bratu.

Ovo s mamom jednostavno se nikad nije moglo dogoditi. Dobro, ona je bila istabletirana cijelo vrijeme, ali jednostavno mi to nije mogla učiniti. Stvarno ludim. Susan, morate me odvesti u bolnicu.

Rekla sam: "Dušo, ako si samo zamišljala ova iskustva s tvojim bratom, kako to da si se onda tako oporavila nakon što si radila na njima?". To joj se učinilo logičnim. Nastavila sam: "Znaš, ovakve stvari obično ne proizlaze iz ljudske mašte. Ako se počinješ prisjećati i tog incidenta sa svojom majkom, to je zato jer si snažnija nego što si bila - sada si sposobnija nositi se s tim."

Rekla sam joj da ju je njezino nesvjesno vrlo dobro štitilo. Da se prisjetila ove epizode kada je bila onako krhka, kao kad sam je prvi put srela, mogla je imati totalni emocionalni kolaps. Ali pomoću rada u grupi, njezin je emocionalni svijet postao stabilniji. Njezino nesvjesno je dozvolilo toj potisnutoj uspomeni da ispliva na površinu jer je ona bila spremna nositi se s njom.

Malo ljudi govori o incestu između majke i kćerke, ali ja sam imala u tretmanu desetak takvih žrtava. Motivacija je groteskno izvrtanje potrebe za nježnošću, fizičkim kontaktom i pažnjom. Majke koje su sposobne ugroziti normalnu majčinsku povezanost na ovaj način, obično su izrazito poremećene i psihotične.

Radilo se o Julinoj borbi da potisne sjećanja koja su je dovela na rub sloma. Ipak, bez obzira na to koliko bolna i uznemirujuća bila ta sjećanja, njihovo oslobađanje bilo je ključem Julinog postupnog oporavka.

Dvostruki život

Žrtve incesta vrlo brzo postaju vještim dječjim glumcima. U svom unutrašnjem svijetu imaju toliko puno užasa, zbunjenosti, tuge, usamljenosti i izolacije, da mnoge razviju lažnu sliku o sebi, pomoću koje se povezuju s vanjskim svijetom i glume da je sve dobro i normalno. Tracy je govorila o svojoj "kao da" slici o sebi, s dobrim uvidom u svoj unutarnji svijet.

Osjećala sam kao da se dva čovjeka nalaze u mom tijelu. Pred mojim prijateljima bila sam vrlo otvorena i prijateljski raspoložena, ali bih se vratila u naš stan, postala bih totalno povučenom. Imala sam napadaje plača koji nisu prestajali. Mrzila sam družiti se sa svojom obitelji jer sam se morala pretvarati daje sve u redu. Nemate pojma koliko je teško bilo igrati te dvije uloge. Ponekad sam osjećala da mi više nije ostalo ni trunke snage.

Dan je također zaslužio Oscara. On opisuje: *Osjećao sam se užasno krivim za to što mi otac noću radi. Stvarno sam se osjećao kao predmet; mrzio sam se. Ali, igrao sam ulogu sretne osobe i nitko iz obitelji nije primijetio. Zatim sam odjednom prestao sanjati. Čak sam prestao i plakati. Pretvarao sam se da sam sretno dijete. Bio sam razredna luda i dobro sam svirao klavir. Volio sam zabavljati... Volio sam sve što je moglo pomoći da me ljudi zavole. Ali iznutra sam patio. Postao sam tajni pijanac do svoje trinaeste godine.*

Zabavljajući druge ljude, Dan je uspio stvoriti neki osjećaj prihvaćenosti i postignuća. Ali zato što je njegovo pravo JA bilo u takvoj agoniji, doživljavao je vrlo malo istinskog zadovoljstva. To je cijena življenja u laži.

Tihi partner

Napadač i žrtva dobro glume da bi svoju tajnu zadržali unutar zidova kuće. Ali što je s drugim roditeljem?

Kad sam počela raditi s odraslima koji su bili seksualno zlostavljani u djetinjstvu, saznala sam da su se mnoge žrtve incesta otac-kćer više ljutile na svoje majke nego na očeve. Mnoge su žrtve mučile same sebe često nemogućim pitanjima o tome u kojoj su mjeri njihove majke znale za incest. Mnoge su bile uvjerene da su morale nešto znati, jer su u nekim slučajevima znaci zlostavljanja bili očiti. Druge su se uvjerile da su njihove | majke *trebale* znati, da su trebale prepoznati promjene ponašanja kod svojih kćeri, da su trebale osjetiti da se nešto loše događa u obitelji i pokloniti tome više pažnje.

i Tracy, koja se doimala vrlo poslovnom kad je opisivala kako je njezin otac, prodavač osiguranja, napredovao od gledanja kako se svlači do milovanja njezinih genitalija, plakala je nekoliko puta dok je govorila o svojoj majci:

Izgleda da sam oduvijek bila ljuta na svoju majku. Mogla sam je voljeti i mrziti istovremeno. To je bila žena koja me uvijek viđala depresivnu, kako histerično plačem u svojoj sobi, i nikada nije rekla nijednu prokletu riječ. Možete li vjerovati da neka majka koja je pri sebi ne bi smatrala neobičnim to što je njezina kćer neprestano u suzama? Nisam joj mogla samo reći što se događalo, ali možda da

je pitala... Ne znam. Možda sam joj svejedno mogla reći. Bože, voljela bih daje mogla saznati što mije radio.

Tracy je izrazila želju koju sam čula od tisuća žrtava incesta - kad bi nekako, netko, osobito njihove majke, otkrio incest, bez da žrtva mora proći kroz patnju da to sama ispriča.

Slažem se s Tracy da je njezina majka bila nevjerojatno neosjetljiva na kćerkino nezadovoljstvo, ali to nije nužno značilo da je imala bilo kakvo saznanje o tome što se događalo.

Postoje tri tipa majki u incestuoznim obiteljima: one koje stvarno *ne znaju,* one koje *mogu* znati i one koje *znaju.*

Je li moguće da majka živi u incestuoznoj obitelji i da ne zna? Nekoliko teorija smatra da to nije moguće, da bi svaka majka nekako osjetila da se incest događa u njezinoj obitelji. Ne slažem se s tim. Uvjerena sam da neke majke zaista ne znaju.

Drugi tip majki je klasičan tihi partner. Ona nosi poveze na očima. Znaci incesta su prisutni, ali ona ih odabire ignorirati, u pokušaju da zaštiti sebe i obitelj, što je pogrešno.

Zadnji tip zaslužuje najviše prijekora: majka kojoj je dijete reklo za zlostavljanje, ali koja ništa ne čini. Kada se to dogodi, žrtva je dvostruko izdana.

Kad je Liz imala 13 godina, imala je jedan očajnički pokušaj da kaže svojoj majci o očuhovim sve češćim seksualnim napadima: *Zaista sam se osjećala kao u klopci. Mislila sam da će, ako kažem majci, ona barem prestati razgovarati s njim. Kakva zabuna! Gotovo da se zagušila u suzama i rekla je, a to nikad neću zaboraviti: "Zašto mi to govoriš? Što mi to pokušavaš učiniti? Živjela sam s tvojim očuhom devet godina. Znam da ne bi to mogao napraviti. On je svećenik. Svi nas poštuju. Valjda si sanjala. Zašto pokušavaš uništiti moj život? Bog će te kazniti. "Nisam mogla vjerovati. Toliko me iscrpilo samo to što sam smogla snage reći joj, a ona se okrenula protiv mene. Na kraju sam ja tješila nju.*

Liz je počela plakati. Grlila sam je nekoliko minuta, dok je ona oslobađala svoju bol i žalost, izazvane majčinom pretipičnom reakcijom na istinu. Lizina majka bila je klasičan tihi partner - pasivan, ovisan i infantilan. Bila je intenzivno okupirana vlastitim opstankom i očuvanjem obitelji netaknutom. Kao posljedica toga, morala je negirati sve što bi moglo poljuljati obiteljski čamac.

Mnogi tihi partneri i sami su bili zlostavljani u djetinjstvu. Oni pate od izuzetno niskog samopoštovanja i mogu ponovno proživljavati borbu vlastitog djetinjstva. Obično se osjećaju svladanima bilo kakvim sukobom koji ugrožava status quo jer se ne žele suočiti s vlastitim strahovima i ovisnošću. Kao što je to često slučaj, Liz je završila brinući o majčinim osjećajima, iako je ona sama bila ta kojoj je trebalo najviše podrške.

Malen broj majki gurne svoje kćeri u incest. Debra, članica Lizine grupe žrtava incesta, ispričala je posebno šokantnu priču:

Ljudi mi govore da sam lijepa - znam da me muškarci uvijek gledaju - ali veći dio svog života provela sam razmišljajući o tome kako izgledam kao stvorenje iz Aliena. Uvijek sam se osjećala sluzavo, znate odvratno. Ono što mije otac napravio bilo je grozno samo po sebi, ali ona koja me je stvarno povrijedila bila je moja majka. Ona je bila posrednica. Ugovorila bi mjesto i vrijeme, a ponekad i držala moju glavu u svome krilu, dok je on obavljao svoje. Preklinjala sam je da me ne tjera na to, ali bi rekla: "Molim te, dušo, učini to za mene. Nisam mu dovoljna, i ako mu ti ne daš ono što želi, potražit će neku drugu ženu. Onda ćemo se naći na ulici. " Pokušavala sam shvatiti zašto je činila to što je činila, ali imam dvoje vlastite djece i čini mi se nezamislivim da bi bilo koja majka to mogla napraviti.

Mnogi psiholozi vjeruju da tihe partnerice prenose svoju ulogu žene/ majke na svoje kćerke. To je zasigurno bilo u slučaju Debrine majke, iako je neobično da je taj prijenos bio tako očit.

Ali, prema mome iskustvu, većina tihih partnera ne prenosi svoju ulogu da bi se odreklo svoje vlastite moći. Obično ne guraju svoje kćerke da ih zamjene, ali dozvoljavaju da napadač dominira nad njima i njihovim kćerkama. Njihovi se strahovi i ovisnost pokazuju jačima od njihovih majčinskih instinkta, ostavljajući njihove kćeri nezaštićenima.

Naslijeđe incesta

Svaka odrasla osoba zlostavljana kao dijete donosi iz svog djetinjstva trajne osjećaje beznadne neprimjerenosti, bezvrijednosti i dojam da je po prirodi loša. Bez obzira na to koliko se različitima njihovi životi mogu činiti na površini, sve odrasle žrtve incesta dijele naslijede tragičnih osjećaja: onečišćenosti, oštećenosti i izdvojenosti. Connin je život bio time ozbiljno poremećen. Ona to opisuje ovako:

Obično sam se osjećala kao da idem u školu s natpisom na čelu: "žrtva incesta ". Još uvijek često mislim da ljudi

mogu prodrijeti u moju dušu i vidjeti kako sam odvratna. Jednostavno nisam kao drugi ljudi. Ja nisam normalna.

Tijekom godina, druge su žrtve opisivale da se osjećaju kao "čovjek-slon", "biće iz svemira", "bjegunac iz cirkusa" i "gore od najgoreg šljama na svijetu".

Incest je oblik psihološkog raka. Taj rak nije neizlječiv, ali liječenje je nužno i ponekad bolno. Connie je dopustila da njezin bude neliječen više od dvadeset godina. To je ostavilo teške posljedice na njezin život, osobito u području odnosima s drugima.

"Ne **znam što to znači biti u ljubavnoj vezi"**

Connini osjećaji gađenja prema samoj sebi doveli su je do niza ponižavajućih veza s muškarcima. Zato što je prva veza s muškarcem (njezinim ocem) uključivala izdaju i iskorištavanje, ljubav i zlostavljanje bili su združeni u njezinoj glavi. Kao odraslu osobu, privlačili su je muškarci koji su omogućavali da ponovno proživljava obiteljski scenarij. Zdrava veza, koja je uključivala brigu i poštovanje, doimala bi se neprirodnom, kao nešto što ne odgovara njezinom doživljaju same sebe.

Većina žrtava incesta ima osobito teške probleme u odraslim romantičnim vezama. Ako nekim slučajem žrtva uspije ući u vezu punu ljubavi, duhovi prošlosti je obično kontaminiraju - često u području seksualnosti.

Lišena seksualnosti

Tracyina trauma incesta ozbiljno je ugrozila njezin brak s nježnim i pažljivim muškarcem. Ispričala mi je:

Moja veza s Davidom se raspada. On je odličan muškarac, ali koliko se dugo takvo što može trpjeti? Seks je jednostavno užasan. Uvijek je i bio. Čak se više ne želim ni pomicati. Mrzim kada me dodiruje. Voljela bih da seks nikad nije bio ni izmišljen.

Relativno je uobičajeno da žrtva osjeća odbojnost pri pomisli na seks. To je normalna reakcija na incest. Seks postaje neizbrisivim podsjetnikom na bol i izdaju. Započinje film u njezinoj glavi: "Seks je prljav, seks je loš...Učinila sam grozne stvari kad sam bila mala... Ako ih sad ponovim, opet ću se osjećati kao loša osoba."

Mnoge žrtve pričaju o tome kako ne mogu voditi ljubav bez bljeskova sjećanja koja ih proganjaju. Pokušavaju biti intimne s nekim do koga im je

stalo, ali u svojoj glavi vrlo živo proživljavaju traumu incesta. Za vrijeme seksa, odrasle osobe koje su bile žrtve često vide ili čuju napadača u sobi u kojoj se nalaze. Ti bljeskovi sjećanja dozivaju sve njihove negativne osjećaje prema samima sebi i njihova seksualnost nestane poput dima.

Druge žrtve incesta, poput Connie, koriste svoju seksualnost na samoponižavajući način, jer su odrasle vjerujući da je seks jedino u čemu su dobre. Iako su možda spavale sa stotinu muškaraca, da bi zadobile malo pažnje, mnoge od tih žrtava i dalje osjećaju odbojnost prema seksu.

"Zašto me dobri osjećaji čine zlovoljnom?"

Žrtva koja je kao odrasla osoba uspjela postati seksualno osjetljivom i sposobnom doživjeti orgazam (a mnoge to uspiju), može i dalje osjećati krivnju u vezi sa svojim seksualnim osjećajima, zbog čega joj može biti teško, ako ne i nemoguće, uživati. Krivnja može učiniti da se zbog dobrih osjećaja osjeća loše.

Za razliku od Tracy, Liz je bila izrazito seksualno osjetljiva, ali duhovi iz prošlosti nisu bili manje nametljivi:

Doživljavam mnogo orgazama. Volim seks na svaki mogući način. Tek se poslije počnem osjećati stvarno loše. Postanem tako depresivna. Kad sve završi, ne želim da me grle ili diraju... Samo želim da se muškarac makne od mene. On to ne razumije. Nekoliko puta, kad je seks bio posebno dobar, razmišljala sam o tome da se poslije ubijem.

Iako je Liz doživljavala seksualni užitak, i dalje je imala intenzivan osjećaj samoprijezira. Kao posljedicu toga, imala je potrebu iskupiti se za taj užitak, čak do te mjere da zamišlja samoubojstvo. Kao da se putem tih samoponižavajućih osjećaja i fantazija na neki način iskupljivala za svoje "griješno" i "sramno" seksualno uzbuđenje.

"Ne mogu se dovoljno jako kazniti"

U prethodnom poglavlju vidjeli smo žrtve fizičkog zlostavljanja, koje su usmjeravale svoju bol i bijes protiv samih sebe - ili u nekim slučajevima protiv drugih. Žrtve incesta sklone su slijediti iste obrasce, izražavajući svoj potisnuti bijes i neriješenu tugu na mnogo različitih načina. Depresija je najuobičajenije izražavanje potisnutih konflikata koji se javljaju zbog incesta. Ona može varirati, od općenitog osjećaja potištenosti do skoro potpune nepokretnosti.

Nerazmjeran broj žrtava incesta, posebno žena, dopušta si prekomjernu težinu u odrasloj dobi. Ta težina ima dva važna cilja kod žrtve:

1 .žrtva zamišlja da će težina držati muškarce dalje od nje, i

2. tjelesna masa stvara lažnu iluziju o snazi i moći.

Mnoge žrtve postanu uplašene kad počnu gubiti težinu jer to čini da se ponovno osjećaju bespomoćnima i ranjivima. Učestale glavobolje također su česte kod žrtava incesta. Te glavobolje nisu samo fizička manifestacija potisnutog bijesa i tjeskobe, već predstavljaju i oblik samokažnjavanja.

Mnoge žrtve incesta gube se u izmaglici alkohola i droga. To omogućuje privremeno umrtvljenje njihovih osjećaja gubitka i praznine. Međutim, odlaganje suočavanja sa stvarnim problemom samo produžuje patnju.

Velik dio žrtava incesta često traži kaznu od svijeta koji ih okružuje. Sabotiraju u svojim vezama, tražeći da ih kazne oni koje vole. Sabotiraju na poslu, tražeći da ih kazne kolege ili poslodavac. Neke od njih počine nasilna kriminalna djela, tražeći kažnjavanje od društva. Druge se odaju prostituciji, tražeći kažnjavanje od svodnika, mušterija - ili čak od Boga.

"Ovog puta će biti bolje"

Jedan zavaravajući paradoks nalazi se u činjenici da bez obzira koliko bolan bio njihov život, velik broj žrtava incesta ostaje sjedinjen sa svojim otrovnim roditeljima. Iako je bol došla od tih roditelja, žrtve i dalje traže od njih da im tu bol olakšaju. Odraslim je žrtvama incesta vrlo teško odustati od mita o sretnoj obitelji.

To neprestano traganje za magičnim ključem, koji će otključati škrinju roditeljske ljubavi i odobravanja, predstavlja jednu od najstrašnijih posljedica incesta. To traganje je kao emocionalni živi pijesak, koji povlači žrtvu dolje, u nemogući san, onemogućujući joj da ide dalje sa svojim životom.

Liz je to ovako sažela:

Neprestano maštam o tome kako će jednog dana doći i reći: "Mislimo da si prekrasna i volimo te takvu kakva jesi". Usprkos tome što znam daje moj očuh zlostavljač djece, i usprkos tome što znam daje moja majka izabrala njega i da me nije štitila... Kao da mi je potrebno da oni oproste meni.

Najzdraviji član obitelji

Mnogi su šokirani kad kažem da su žrtve incesta s kojima sam radila obično najzdraviji članovi svojih obitelji. Jer, žrtve obično imaju simptome -

samookrivljavanje, depresije, destruktivno ponašanje, seksualne probleme, pokušaje samoubojstva, ovisnosti - dok se ostatak obitelji izvana čini zdravim.

Usprkos tome, žrtva je ta koja na kraju ima najčišću viziju istine. Ona je bila prisiljena žrtvovati se, kako bi prikrila ludost i stres u obiteljskom sistemu. Cijelog svog života nosila je teret obiteljske tajne. Živjela je u ogromnoj emocionalnoj patnji da bi sačuvala mit o dobroj obitelji. Ali, zbog sve te patnje i konflikta, žrtva je ta koja obično prva potraži pomoć. Njezini roditelji, s druge strane, gotovo nikad neće prestati s negiranjima i obranama. Oni odbijaju suočiti se s realnošću.

Uz pomoć terapije, većina je žrtava sposobna povratiti svoj ponos i snagu. Priznavanje problema i traženje pomoći znak je, ne samo zdravlja, već i hrabrosti.

VIII. - ZAŠTO SE RODITELJI PONAŠAJU NA TAKAV NAČIN?

Obiteljski sustav

Svi smo mi iskovani u posudama zvanim obitelj. Posljednjih smo godina spoznali da je "obitelj" više od zajednice ljudi u srodstvu. Ona je sustav, grupa međusobno povezanih ljudi, od kojih svatko utječe na svakog, na dubok i često skriven način. To je složena mreža ljubavi, ljubomore, ponosa, tjeskobe, užitka, krivnje - neprestana plima i oseka cijelog spektra ljudskih osjećaja. Ti se osjećaji bućkaju u mračnom moru obiteljskih stavova, doživljavanja i odnosa. Kao u moru, samo je mali dio unutrašnjih zbivanja u obiteljskom sustavu vidljiv s površine. Što dublje zaronite, više ćete otkriti. Taj obiteljski sustav bio je sav vaš svijet dok ste bili mladi. Odluke koje ste donosili kao dijete - o tome tko ste i kako biste se trebali odnositi prema drugima - bile su bazirane na tome kako vas je vaš obiteljski sustav naučio gledati na svijet. Ako ste imali otrovne roditelje, vjerojatno ste donijeli zaključke kao što su: "Ne mogu nikome vjerovati", "Nisam dovoljno vrijedan da netko brine o meni", ili "Nikada ništa neću postići". Takvi su zaključci samoporažavajući i moraju se promijeniti. Vi *možete* promijeniti mnoge od tih ranih zaključaka i zajedno s njima scenarij svog života, ali najprije morate shvatiti koliko je toga od onog što osjećate i u što vjerujete bilo oblikovano vašim obiteljskim sustavom.

Zapamtite, vaši roditelji također su imali roditelje. Otrovni obiteljski sustav je kao lančani sudar automobila na autoputu, uzrokuje oštećenja na generacijama i generacijama. Taj sustav nije nešto što su vaši roditelji izmislili; on je rezultat akumuliranih osjećaja, uloga, međudjelovanja i vjerovanja naslijeđenih od vaših predaka.

Vjerovanja: Postoji samo jedna istina

Ako želite izvući smisao iz zbrke i kaosa otrovnog obiteljskog sustava, morate najprije razmotriti obiteljska vjerovanja, posebno ona koja određuju kako se roditelji odnose prema svojoj djeci te kako bi se djeca trebala ponašati. Jedna obitelj, na primjer, može vjerovati da su osjećaji djeteta važni, dok druga može vjerovati da je dijete "građanin drugog reda". Takva vjerovanja određuju naše stavove, prosudbe i doživljavanja. Nevjerojatno su snažna. Ona razdvajaju dobro od lošeg i ispravno od neispravnog. Definiraju odnose, moralne vrijednosti, obrazovanje, seksualnost, izbor posla, etičnost i financije. Takva vjerovanja oblikuju obiteljsko ponašanje.

Razumno zreli i brižni roditelji imat će vjerovanja koja uzimaju u obzir osjećaje i potrebe svakog člana obitelji. Oni će osigurati solidnu bazu za razvoj djeteta i kasniju neovisnost. Takva vjerovanja mogla bi biti: "Djeca se imaju pravo ne slagati s nečim", "Pogrešno je namjerno povrijediti svoje dijete"; ili "Djeca trebaju osjećati da imaju pravo pogriješiti".

S druge strane, vjerovanja otrovnih roditelja o djeci gotovo su uvijek usmjerena na njih same i služe njima samima. Oni vjeruju u stvari kao što su: "Djeca trebaju poštovati svoje roditelje, bez obzira na sve", "Postoje samo dva načina da se nešto napravi: moj način i pogrešan način" ili "Djecu treba gledati, ali ne i slušati". Ovakvi tipovi vjerovanja oblikuju tlo iz kojeg raste otrovno roditeljsko ponašanje.

Otrovni se roditelji opiru bilo kakvim vanjskim činjenicama koje dovode u pitanje njihova vjerovanja. Radije nego da ih promijene, razvijaju iskrivljen pogled na stvarnost, da bi podržali ona vjerovanja koja već imaju. Nažalost, djeci nedostaje mudrosti da razlikuju pravu od iskrivljene stvarnosti. Kako djeca otrovnih roditelja rastu, unose u svoje odrasle živote i nepreispitana i iskrivljena roditeljska vjerovanja.

Postoje dvije vrste vjerovanja: izgovorena i neizgovorena. Izgovorena vjerovanja direktno su izražena ili priopćena. Tu su, vidljiva. Možete ih čuti. Izgovorena su vjerovanja često prerušena u savjete, izražene u terminima "trebalo bi se", "moralo bi se " i "očekuje se".

Prednost takvih otvoreno izraženih vjerovanja jest to što nam daju nešto opipljivo, protiv čega se možemo boriti kad postanemo odraslima. Iako takva vjerovanja mogu postati dio nas, činjenica da su izrečena čini ih lako dostupnima za procjenjivanje i eventualno odbacivanje, u korist vjerovanja koja su važnija za naše živote.

Na primjer, roditeljsko vjerovanje da je razvod loš može zadržati kćerku u braku bez ljubavi. Ali to se vjerovanje može i preispitati. Kćerka se može zapitati: "Što ima loše u razvodu?". Njen odgovor na to pitanje može je dovesti do toga da odbaci vjerovanje svojih roditelja.

Nije tako lako odbaciti vjerovanje za koje čak ni ne znate da postoji. Neizgovorena vjerovanja mogu diktirati mnoge temeljne pretpostavke o životu. Ona postoje ispod razine svjesnosti. To su ona vjerovanja sadržana u načinu na koji je vaš otac postupao prema vašoj majci, ili u načinu na koji je svatko od njih postupao prema vama. Ona su važan dio onog što učimo iz ponašanja naših roditelja.

Vrlo su rijetke obitelji koje će sjesti i za ručkom raspravljati o vjerovanjima kao što su: "Žene su građani drugog reda", "Djeca se trebaju žrtvovati za svoje roditelje", "Djeca su loša po prirodi"; ili "Djeca trebaju

ostati nesposobna, kako bi im njihovi roditelji ostali potrebni". Čak i kad obitelji znaju da imaju takva vjerovanja, vrlo malo bi ih to sebi priznalo. Međutim, takva negativna, neizgovorena vjerovanja dominiraju mnogim obiteljima s otrovnim roditeljima, pogubno utječući na živote njihove djece. Michael - čija je majka prijetila kako će dobiti srčani udar kad se on odseli - pruža tipičan primjer neizgovorenih roditeljskih vjerovanja: *Godinama sam se osjećao kao loš sin jer sam se odselio u Californiju i oženio. Stvarno sam vjerovao da si pokvareno dijete ako ne staviš svoje roditelje ispred svega drugog u životu. Moji roditelji to nisu nikad izrekli otvoreno, ali sam dobio jasnu poruku. Bez obzira na to koliko su grozno tretirali moju ženu, nikad je nisam branio od njih. Iskreno sam vjerovao da djeca trebaju podnijeti sve što im roditelji nameću. Trebao sam dopuzati do njih i nadoknaditi im sve. Bio sam njihov mali crv.*

Ponašanje Michaelovih roditelja izražavalo je njihovo vjerovanje da su oni jedini koji imaju prava i privilegije. Bez da su to izrekli, ugradili su u Michaela vjerovanje da su samo njihovi osjećaji važni te da on postoji samo zato da bi njih učinio sretnima. Ta su ga vjerovanja gušila i zamalo uništila njegov brak.

Da Michael nije došao na terapiju, vjerojatno bi prenio takva vjerovanja na svoju vlastitu djecu. Umjesto toga, naučio je prepoznati svoja neizgovorena vjerovanja, što mu je omogućilo da im se suprotstavi. Michaelovi su roditelji, baš kao i svi otrovni roditelji, reagirali kažnjavanjem i povlačenjem svoje ljubavi. To je bila taktika za ponovno uspostavljanje kontrole nad Michaelovim životom. Zahvaljujući svojem novom razumijevanju odnosa s roditeljima, nije dopustio da ga to uznemiri.

"Žene ne mogu preživjeti bez muškaraca koji će se brinuti o njima"

Kim - koju je njezin prevrtljivi otac kontrolirao putem svojih raspoloženja i svog novca - također je prihvatila mnoga neizgovorena vjerovanja svojih roditelja. Kao što je opisala:

> *Moj otac i majka imali su stravičan brak. Ona ga se bojala do smrti i sigurna sam da ju je tukao, iako nisam nikad vidjela kako to čini. Mnogo sam je puta išla tješiti jer je plakala u krevetu, a ona bi mi govorila kako je jadna s njim. Obično sam je pitala zašto ga ne ostavi, a ona bi mi odgovarala: "Što želiš da napravim? Ne znam ništa raditi*

i *ne bih mogla podnijeti da ostanem bez svega ovog. Zar vi djeca želite da završimo vani, na ulici? ".*

I ne znajući, njena je majka pojačala vjerovanje koje je Kim već naučila iz očevog ponašanja: žene su bespomoćne bez muškaraca. To ju je vjerovanje dovelo do toga da postane ovisna o svom moćnom ocu, ali je cijena toga bio njezin ponos i njezina prilika za ostvarenje zdrave veze. Postoji toliko različitih roditeljskih vjerovanja koliko ima roditelja. Ona formiraju kostur naše intelektualne percepcije svijeta. Meso na tom kosturu sačinjeno je od naših osjećaja i ponašanja; kostur daje oblik. Kad nas otrovni roditelji opskrbe iskrivljenim vjerovanjima, naši osjećaji i ponašanja mogu postati iskrivljenima poput kostura ispod njih.

Izgovorena i neizgovorena pravila

Iz roditeljskih vjerovanja proizlaze roditeljska pravila. Kao i vjerovanja, roditeljska pravila nastaju tijekom vremena. Pravila su manifestacije vjerovanja. Ona su ta koja nas prisiljavaju da nešto jednostavno "učinimo" ili "ne učinimo".

Na primjer, obiteljsko vjerovanje da bi se ljudi trebali vjenčavati jedino s pripadnicima vlastite religije, stvorilo bi pravila kao što su: "Ne hodaj ni s kim tko je druge religije", "Hodaj s dečkima koje susrećeš u crkvi" i "Ne odobravaj prijateljima koji se zaljube u nekog tko nije njihove vjere".

Kao i kod vjerovanja, postoje izgovorena i neizgovorena pravila. Izgovorena pravila mogu biti samovoljna, ali su uglavnom jasna: "Provedi svaki Božić kod kuće" ili "Ne odgovaraj roditeljima". Zato što su otvorena, možemo im se suprotstaviti kao odrasle osobe.

Neizgovorena obiteljska pravila su kao fantomski lutkari, povlače nevidljive konce i zahtijevaju slijepo pokoravanje. To su nevidljiva, prikrivena pravila koja postoje ispod razine svjesnosti - pravila kao što su: "Nemoj biti uspješniji od svog oca", "Nemoj biti sretnija od svoje majke", "Nemoj voditi svoj vlastiti život", "Nemoj me nikada prestati trebati" ili "Nemoj me napustiti".

Lee - učiteljica tenisa čija majka nije mogla učiniti dovoljno za nju - živjela je prema posebno štetnim neizgovorenim pravilima. Njezina je majka postavila pravilo svakog puta kad bi se nametnula pod krinkom pomaganja. Kad je ponudila Lee da je odveze u San Francisco, ili da joj očisti stan, ili donese večeru, vjerovanje u podlozi bilo je: "Sve dok se moja kćerka ne bude mogla brinuti sama o sebi, trebat će mene". Ovo vjerovanje

pretvorilo se u pravilo: "Nemoj biti sposobna". Naravno, Leeina majka nije nikad izgovorila te riječi i, kad bismo je suočili s njima, neupitno bi porekla želju da njezina kćerka ostane bespomoćna. Ali njeno je ponašanje govorilo Lee točno kako da održava svoju majku sretnom: da ostane ovisna.

Kimin otac je činio istu stvar. Postavio je pravila, kako bi mogao upravljati životom svoje kćerke, bez da ih je ikada morao izgovoriti. Sve dok je Kim izabirala pogrešne muškarce, sve dok se vraćala ocu da je financijski podrži i sve dok je njezina potreba za njegovim odobravanjem dominirala njenim životom, ona se pokoravala neizgovorenom pravilu: "Nemoj odrasti, uvijek budi tatina curica".

Neizgovorena pravila imaju snažan utjecaj na naše živote. Da bismo ih promijenili, najprije ih moramo razumjeti.

Pokornost bez obzira na sve

Ako su vjerovanja kosti, a pravila meso obiteljskog sustava, onda je "slijepa pokornost" mišić koji pokreće to tijelo.

Slijepo se pokoravamo obiteljskim pravilima jer ne pokoriti se znači biti izdajnikom vlastite obitelji. Odanost domovini, političkim idealima ili religiji nije ništa u usporedbi s intenzitetom odanosti obitelji. Svi imamo te odanosti. One nas vežu uz obiteljski sustav, naše roditelje i njihova vjerovanja. Prisiljavaju nas da se pokorimo obiteljskim pravilima. Ako su ta pravila razumna, mogu pružiti neku etičku i moralnu strukturu za razvoj djeteta. . Međutim, u obiteljima s otrovnim roditeljima, pravila se temelje na iskrivljenim ulogama i bizarnim doživljajima stvarnosti. Slijepo pokoravanje tim pravilima vodi do destruktivnog, samoporažavajućeg ponašanja.

Kate - koju je tukao otac - pokazuje kako je teško pobjeći iz kruga slijepog pokoravanja:

> *Stvarno mislim da se želim oporaviti. Ne želim biti depresivna. Ne želim upropaštavati veze. Ne želim imati ovakav život kakav živim. Ne želim biti Ijutita i uplašena. Ali svaki put kad sam blizu pokretanju nekih pozitivnih koraka, uprskam. Kao da se užasno plašim odustati od boli, ona je tako poznat osjećaj. Kao daje to način na koji bih se trebala osjećati.*

Kate se pokoravala pravilima svoga nasilnog oca: "Prihvati činjenicu da si loša", "Nemoj biti sretna" i "Izdrži bol". Svaki put kad se približila odupiranju tim pravilima, snaga njezine odanosti obiteljskom sustavu pokazala se znatno jačom od njezinih svjesnih želja. Morala se pokoriti i to

je i činila, poznavanje vlastitih osjećaja bilo je utješno, usprkos činjenici da su bili bolni. Pokornost se činila jedinim izlazom.

Glenn je, također, bio odan svojoj obitelji kad je zaposlio oca alkoholičara u svojoj tvornici i kada je majci dao novac koji mu je samome bio potreban. Vjerovao je da bi se njegovi roditelji rastali da se on nije brinuo o njima. Obiteljsko pravilo bilo je: "Brini o drugima, bez obzira koliko te to stajalo". Glenn je to pravilo ponio u svoj brak. Pokorio mu se time što je posvetio svoj život spašavanju oca, spašavanju majke i spašavanju svoje žene alkoholičarke.

Borio se protiv svog slijepog pokoravanja, ali se činilo da se ne može osloboditi.

> *Nikad im nije bilo nimalo stalo do mene kad sam bio dijete, ali nekako osjećam da moram brinuti o njima. To me boli do dna duše. Što god da napravim za njih, ništa se ne mijenja. Mrzim to, ali jednostavno ne znam niti jedan drugi način.*

***Zamka** pokornosti*

Vrsta pokornosti o kojoj ovdje govorimo nije stvar slobodnog izbora, ona je rijetko rezultat svjesne odluke. Jody - koja je postala partnericom svome ocu u opijanju, kad je imala 10 godina - naglo je prekinula terapiju jer ju je njezina rastuća svjesnost prisiljavala da se suprotstavi vjerovanju da je ona sama loša. Kršila je pravila koja su govorila: "Nemoj reći istinu", "Nemoj odrasti i ostaviti tatu" i "Nemoj imati zdrave veze".

Na papiru, ova pravila izgledaju smiješno. Tko bi se pokorio pravilu kao što je "Nemoj imati zdrave veze"? Nažalost, odgovor je: većina odraslih koji su bili djeca otrovnih roditelja. Zapamtite da su to najčešće *nesvjesna* pravila. Nitko ne želi biti dijelom loše veze, ali to ne sprječava milijune ljudi da je imaju iznova i iznova.

Kad sam zatražila od Jody da preispita svoja obiteljska vjerovanja i što njezino pokoravanje obiteljskim pravilima čini njezinom životu, tjeskoba koja se pojavila dovela je do toga da je napustila terapiju. Kao da je rekla: "Potreba da se pokorim ocu važnija je od potrebe da ozdravim".

Čak i kad su oba roditelja mrtva, njihova odrasla djeca nastavljaju odavati počast obiteljskom sustavu. Eli - bogat čovjek koji je živio kao siromah - shvatio je, nakon nekoliko mjeseci terapije, da ga otac još uvijek kontrolira, iz groba:

> *Zaprepašćuje me da je sav strah i krivnja koju osjećam svaki put kad pokušam učiniti nešto lijepo za sebe, samo*

moj način da ne izdam svog oca. Dobro sam. Ne moram brinuti da će se moj svijet raspasti. Ali još uvijek imam problema s tim da mi to ude u glavu. Glas mog oca stalno mi dolazi iz groba, da mi kaže da moj poslovni uspjeh ne može potrajati, da me svaka žena s kojom hodam pokušava napraviti budalom, da me svaki poslovni partner pokušava prevariti. A ja mu vjerujem. Kao da je biti jadnim način na koji sjećanja na njega održavam živima.

Plaća Eliju za plitak, neispunjujući život bila je činjenica da je ostao odan obitelji i to tako što je održavao živim očeva vjerovanja ("Život je stvoren da bi se trpjelo, a ne uživalo u njemu") i pokoravao se obiteljskim pravilima ("Ne troši svoj novac" i "Ne vjeruj nikome").

Slijepo pokoravanje oblikuje naše obrasce ponašanja rano u životu i onemogućuje nam njihovo napuštanje. Često postoji velik jaz između očekivanja i zahtjeva naših roditelja i onog što mi stvarno želimo za sebe. Nažalost, naš nesvjesni pritisak da se pokorimo gotovo uvijek zasjeni naše svjesne potrebe i želje. Razarajuća pravila možemo odbaciti jedino ako rasvijetlimo nesvjesno i izvučemo ih na površinu. Tek kad naučimo jasno vidjeti pravila, možemo vježbati slobodno odabiranje.

Ne znam gdje ti prestaješ, a gdje ja počinjem

Najdramatičnija razlika između zdravih i otrovnih obiteljskih sustava jest stupanj slobode koji imaju članovi obitelji da bi se mogli ostvariti kao zasebne osobe. Zdrave obitelji potiču individualnost, osobnu odgovornost i neovisnost. One potiču razvoj osjećaja vrijednosti i samopoštovanja kod djece.

Nezdrave obitelji obeshrabruju individualno izražavanje. Svi se moraju prilagoditi mislima i postupcima otrovnih roditelja. One podupiru sjedinjavanje, brisanje osobnih granica i stopljenost članova obitelji. Na nesvjesnoj razini, članovima obitelji je teško znati gdje netko od njih završava, a drugi počinje. U svojim nastojanjima da budu bliski, često jedni drugima guše individualnost. -

U isprepletenoj obitelji povremene trenutke odobravanja i sigurnosti plaćate svojom osobnošću. Na primjer, možda se nećete moći upitati: "Jesam li preumoran da se večeras nađem s roditeljima?" Umjesto toga, možda ćete se morati zapitati: "Ako ne odem, hoće li se tata naljutiti i udariti mamu?", " Hoće li se mama napiti i onesvijestiti?", "Hoće li se ljutiti na mene čitav mjesec?". Takva se pitanja pojavljuju jer već znate koliko ćete

se odgovorno osjećati ako se bilo što od toga dogodi. Svaka odluka koju donesete postaje zamršeno povezana s ostatkom vaše obitelji. Osjećaji, ponašanja i odluke nisu više vaši vlastiti. Vi niste vi, vi ste dodatak svojem obiteljskom sustavu.

Biti drugačiji znači biti loš

Kad je Fred odlučio otići na skijanje, umjesto da provede Božić s obitelji, pokušavao je biti individuum, pokušavao se osloboditi svog obiteljskog sustava. Umjesto toga, nastao je pakao. Majka i braća tretirali su ga kao Grincha koji je "ukrao Božić", bacajući na njega vagone krivnje. Umjesto da uživa sa svojom voljenom na idiličnim obroncima Aspena, Fred je sjedio sam u svojoj hotelskoj sobi, nervozno stišćući telefon i očajnički tražeći oprost za jad za koji ga je obitelj okrivljavala da je izazvao.

Kad je Fred pokušao učiniti nešto zdravo za sebe - nešto što ostatak obitelji nije odobravao - njegova je obitelj objavila rat protiv njega. On je postao uobičajenim neprijateljem, prijetnjom sustavu. Napadali su s ljutnjom, okrivljavanjem i optuživanjem. Budući da je bio tako vezan za obitelj, krivnja koju je osjećao bila je dovoljna da ga dovede u red.

U obiteljima kao što je Fredova, velik dio djetetovog identiteta i njegovih iluzija o sigurnosti ovisi o osjećaju isprepletenosti. Dijete razvija potrebu da bude dio drugih ljudi i da oni budu dio njega. Ono ne može podnijeti pomisao da bude odbačeno. Potrebu da bude isprepleteno nosi izravno u odrasle veze.

Kim se borila protiv te potrebe kad je prekidala brak:

> *Iako brak nije bio tako dobar, barem sam se osjećala dijelom nekoga. Kada je brak završio, a on odjednom više nije bio tamo, osjećala sam se prestravljeno. Osjećala sam se kao da nisam ništa. Osjećala sam kao da ne postojim. Pretpostavljam da se osjećam dobro jedino onda kad sam s muškarcem i kad mi on govori da sam u redu.*

Kad je Kim bila mala, isprepletenost s moćnim ocem stvorila je opasnu sigurnost za nju. Kad god se pokušala odvojiti od njega, pronašao je način da svlada njezinu neovisnost. Kao odrasla osoba, mogla je osjećati sigurnost samo ako je bila dio muškarca i muškarac dio nje.

Isprepletenost stvara gotovo potpunu ovisnost o izvanjskom odobravanju i potvrđivanju. Ljubavnici, šefovi, prijatelji, čak i stranci postaju zamjena za roditelje. Drugi odrasli, poput Kim, koji su odrastali u obiteljima u kojima nije bilo dozvole za individualnost, često postaju ovisnicima o tuđem odobravanju, stalno tražeći novu porciju.

Obiteljsko balansiranje

Kao što smo vidjeli u Michaelovom slučaju, isprepletena obitelj može održavati iluziju ljubavi i stabilnosti, sve dok se nitko ne pokušava odvojiti i dok svi slijede obiteljska pravila. Kad se Michael odlučio odseliti, oženiti, zasnovati vlastitu obitelj i živjeti život odvojen od roditelja, uznemirio je obiteljsku ravnotežu.

Svaka obitelj stvara svoju vlastitu ravnotežu, da bi postigla neku vrstu stabilnosti. Sve dok se članovi obitelji odnose jedni prema drugima na poznat i predvidljiv način, ravnoteža nije narušena.

Riječ *ravnoteža* podrazumijeva smirenost i red. Međutim, u otrovnom obiteljskom sustavu, održavanje ravnoteže je kao opasno balansiranje na visokoj žici. U takvim je obiteljima kaos način života i jedina stvar na koju članovi mogu računati. Sva otrovna ponašanja koja smo dosad vidjeli - čak i premlaćivanje i incest - služe održavanju ove opasne obiteljske ravnoteže. Zapravo, otrovni se roditelji često bore protiv gubitka ravnoteže upravo *povećavajući* kaos.

Michael je savršen primjer. Kad je njegova majka uspjela stvoriti dovoljno buke u obitelji, krivnja bi ga odvukla natrag, da smiri situaciju. Učinio bi sve da povrati ravnotežu u obitelji, čak i kad bi to značilo da predaju kontrole nad vlastitim životom.

Što je obitelj otrovnija, to je manje potrebno da bi joj se zaprijetilo, i to se lakše bilo koji pomak iz ravnoteže čini kao prijetnja preživljavanju. To je razlog zbog kojeg otrovni roditelji mogu reagirati i na najmanja odstupanja kao da se radi o životu ili smrti.

Glenn je narušio obiteljsku ravnotežu govoreći istinu. Objasnio je:

> *Jednog dana, kad sam imao 20 godina, odlučio sam prigovoriti ocu zbog njegovog opijanja. Bio sam u strahu, ali znao sam da nešto nije u redu. Odlučio sam mu reći da mi se ne sviđa kako se ponaša kad je pijan i da želim da s tim prestane. Nevjerojatno je što se dogodilo. Majka je skočila u njegovu obranu, čineći da se osjećam krivim što sam to uopće spomenuo. Otac je sve poricao. Pogledao sam u sestre očekujući podršku, ali one su samo pokušavale smiriti situaciju. Osjećao sam se užasno, kao da sam učinio nešto grozno. Činjenica je da sam iznio istinu: moj je otac alkoholičar. Ali sam se na kraju osjećao ludim što sam uopće pokušao.*

Upitala sam Glenna je li njegov pokušaj iznošenja istine imao neku trajnu posljedicu u obiteljskim odnosima.

To je bilo nevjerojatno. Kao da sam gubavac. Nitko nije htio razgovarati sa mnom. Kao, tko sam ja da optužujem? Ponašali su se kao da ne postojim. Nisam više mogao podnositi da me ignorira vlastita obitelj. Zato sam zašutio o opijanju. Nisam o tome pričao narednih 20 godina...Sve do sada.

U Glennovoj je obitelji svatko imao ulogu dizajniranu tako da održava obiteljski sustav. Očeva uloga bila je da pije, majka je bila ovisna, a, u zamjeni uloga, djeca su igrala roditelje. To je bilo predvidljivo i poznato pa je pružalo osjećaj sigurnosti. Kad se Glenn pokušao suprotstaviti tim ulogama, zaprijetio je ravnoteži. Njegova kazna bila je progon u emocionalni Sibir.

Nije potrebno mnogo da otrovni obiteljski sustav zapadne u krizu: otac izgubi posao, umre rođak, netko se doseli, kćer počne provoditi previše vremena s novim dečkom, sin se odseli ili se majka razboli. Kao što je učinila i Glennova obitelj kad se on pokušao suprotstaviti očevom opijanju, većina otrovnih roditelja na krizu odgovara negiranjem, zataškavanjem i, što je najgore od svega, okrivljavanjem. A to okrivljavanje uvijek pogađa djecu.

Kako se otrovni roditelji suočavaju s problemima

U obitelji koja relativno dobro funkcionira, roditelji se suočavaju sa životnim pritiscima tako da probleme rješavaju otvorenim razgovorom i istraživanjem mogućnosti koje stoje na raspolaganju, i ne boje se tražiti pomoć izvana kad im je potrebna. S druge strane, otrovni roditelji reagiraju na prijetnje obiteljskoj ravnoteži izbacujući svoje strahove i frustracije, vodeći vrlo malo računa o tome kakve to posljedice ostavlja na djeci. Njihovi su mehanizmi suočavanja s problemima kruti i za njih uobičajeni. Medu najčešćima su:

1.Negiranje. Kao što ste mogli vidjeti ranije u knjizi, negiranje je često prvi mehanizam suočavanja s problemima, kojem otrovni roditelji pribjegavaju da bi povratili ravnotežu. Negiranje ima dva lica: "sve je u redu" i "nešto nije bilo u redu, ali neće se ponoviti". Negiranje svodi na najmanju mjeru, diskreditira, odbacuje kao šalu, racionalizira ili preimenuje destruktivno ponašanje. Preimenovanje - oblik negiranja - uzima problem i sakriva ga iza eufemizama. Alkoholičar postaje "netko tko pije u društvu", fizički je zlostavljač "onaj koji uvodi disciplinu na strog način".

2.Projekcija. Projekcija, također, ima dva lica: roditelji mogu optužiti dijete za one nesposobnosti od kojih sami pate i mogu ga okriviti za otrovna ponašanja koja zapravo proizlaze iz njihovih vlastitih nesposobnosti. Na primjer, nesposoban otac, koji nije u stanju zadržati posao, optužit će svog sina za lijenost i nepokretnost; majka alkoholičarka okrivit će svoju kćer za nesreću koja ju je natjerala da pije. Otrovni roditelji obično koriste obje vrste projekcije da bi izbjegli preuzimanje odgovornosti za svoja vlastita ponašanja i svoje vlastite nedostatke. Potrebno im je žrtveno janje, a to je obično najranjivije dijete u obitelji.

3.Sabotaža. U obiteljima s ozbiljno disfunkcionalnim roditeljem - ludim, pijanim, bolesnim ili nasilnim - ostali će članovi preuzeti na sebe uloge spasitelja i skrbnika. To stvara ugodnu ravnotežu slab/jak, loš/dobar ili bolestan/zdrav. Ako se disfunkcionalan roditelj počne oporavljati ili se uključi u tretman, to može predstavljati ozbiljnu prijetnju obiteljskoj ravnoteži. Ostatak obitelji (posebno drugi roditelj) može nesvjesno pronaći načine za sabotiranje napretka disfunkcionalnog roditelja, kako bi se svi mogli vratiti svojim poznatim ulogama. To se može dogoditi i kad se traumatizirano dijete počne oporavljati. Viđala sam otrovne roditelje koji su izvlačili dijete iz terapije kad je počelo pokazivati znakove ozdravljenja.

4.Trokut. U otrovnom obiteljskom sustavu jedan će roditelj često koristiti dijete kao povjerenika ili saveznika protiv drugog roditelja. Djeca postaju dijelom nezdravog trokuta, u kojem ih razvlače tjerajući ih da izaberu stranu. Kad mama kaže: "Teško mi je s tvojim ocem", ili kad tata kaže: "Tvoja mama više ne želi spavati sa mnom", dijete postaje emocionalnim smetlištem, dopuštajući roditeljima da se oslobode nekih teškoća bez suočavanja s njihovim izvorom.

5.Čuvanje tajni. Tajne pomažu otrovnim roditeljima da se suoče s problemima tako što pretvaraju njihove obitelji u male privatne klubove, u koje niti jedan stranac nema pristup. To osigurava vezu koja sjedinjuje obitelj, posebno kad postoji prijetnja obiteljskoj ravnoteži. Dijete koje taji zlostavljanje govoreći svome učitelju da je palo na stepenicama, zapravo štiti obiteljski klub od vanjskog uplitanja.

Kad pogledate na otrovne roditelje iz perspektive obiteljskog sustava - njegovih vjerovanja, njegovih uloga i vašeg pokoravanja tim ulogama - počinje se isticati mnogo toga samorazarajućeg u vašem ponašanju. Sve

bolje razumijete moćne sile koje upravljaju ponašanjem vaših roditelja i, na kraju, vašim ponašanjem.

Razumijevanje je početak promjene. Ono otvara nove mogućnosti i izbore. Međutim, vidjeti stvari drugačije nije dovoljno. Prava sloboda može doći jedino ako *radite* stvari drugačije.

DRUGI DIO: SPAŠAVANJE VLASTITOG ŽIVOTA

Način korištenja druge polovice ove knjige

Sad ćemo pomaknuti pažnju s onog što su vam napravili roditelji na ono što vi možete napraviti za sebe, da biste smanjili njihov utjecaj na vaš život. Naučit ćete posebne tehnike i strategije ponašanja, da biste mogli promijeniti samoporažavajuće životne obrasce i postati osobom kakvom želite.

Ove strategije nisu namijenjene da zamijene, već da unaprijede rad u terapiji, u grupama podrške ili Programu u 12 koraka. Neki od vas mogu ovo raditi sami, međutim, ako ste odrasla žrtva *fizičkog* ili *seksualnog* zlostavljanja, vjerujem da vam je profesionalna pomoć *nužna.*

Ako koristite droge ili alkohol da biste umrtvili svoje osjećaje, morate s tim prestati prije nego što počnete koristiti tehnike opisane u knjizi. Ne postoji način da povratite kontrolu nad svojim životom ukoliko vas kontrolira vaša ovisnost. Iz tog razloga inzistiram da se svaki moj pacijent-ovisnik uključi i u program "Anonimnih alkoholičara", "Anonimnih narkomana" i sl. Rad prema principima ove knjige trebao bi se početi primjenjivati tek nakon najmanje 6 mjeseci apstinencije. U početnoj fazi oporavka ljudi su izrazito ranjivi, i uvijek postoji opasnost da ih otkrivanje i istraživanje bolnih iskustava iz djetinjstva ponovno uvuče u zloupotrebu droga.

Bilo bi nerealno i neodgovorno reći da će, ukoliko budete slijedili stazu koju predlažem, svi vaši problemi nestati preko noći. Ali vas *mogu* i uvjeriti da ćete, ukoliko budete slijedili moje savjete, otkriti uzbudljive nove načine odnošenja prema svojim roditeljima i drugim ljudima. Moći ćete definirati tko ste i kako želite živjeti svoj život. I otkrit ćete novi osjećaj samopouzdanja i vlastite vrijednosti.

IX. - NE MORATE OPROSTITI

U ovom trenutku možda ćete se zapitati: "Nije li prvi korak oprostiti svojim roditeljima?". Moj odgovor je ne. To može mnoge šokirati, razljutiti, užasnuti ili zbuniti. Većinu nas je usmjeravana da vjerujemo upravo suprotno - da je oproštaj prvi korak prema oporavku.

Zapravo, nije nužno oprostiti roditeljima da bismo se osjećali bolje i promijenili svoj život!

Naravno, svjesna sam da je ovo udarac u lice nekima od naši najcjenjenijih religijskih, duhovnih, filozofskih i psiholoških principa. Prema judo-kršćanskoj etici: "Griješiti je ljudski, opraštati božanski".Također sam svjesna da postoje mnogi stručnjaci u različitim pomagačkim profesijama koji iskreno vjeruju da je opraštanje ne samo *prvi* korak, već često *i jedini* korak nužan za postizanje unutrašnjeg mira. Ne slažem s tim nimalo.

Na početku profesionalne karijere i sama sam vjerovala da je oprostiti ljudima koji su vas povrijedili, posebno roditeljima, važan dio procesa ozdravljenja. Često sam ohrabrivala pacijente - od kojih su mnogi bili teško zlostavljani - da oproste okrutnim ili zlostavljajućim roditeljima. Uz to, mnogi su od pacijenata dolazili na terapiju tvrdeći da su već oprostili svojim otrovnim roditeljima, ali otkrila sam da se najčešće nisu osjećali bolje zbog toga. I dalje su se osjećali loše u vezi sa samima sobom. I dalje su imali svoje simptome. Opraštanje im nije donijelo nikakve značajne **ili** dugotrajne promjene. Zapravo, neki su se od njih osjećali čak i *manji sposobnima.* Govorili su stvari poput: "Možda nisam dovoljno oprostio" "Moj svećenik je rekao da u svom srcu nisam potpuno oprostio" ili: "Zar ništa ne mogu napraviti kako treba?"

Dugo sam i ozbiljno razmatrala pojam opraštanja. Počela sam se pitati može li ono zapravo *zaustaviti* napredak u oporavljanju, umjesto da ga *unaprijedi.*

Shvatila sam da postoje dvije strane opraštanja: odustajanje od potrebe za osvetom i oslobađanje od onog dijela odgovornosti koji se odnosi na krivnju. Nisam imala puno problema u prihvaćanju ideje da se ljudi trebaju riješiti potrebe za osvetom. Osveta je sasvim normalna, ali negativna motivacija. Ona vas uvlači u opsesivne fantazije o uzvraćanju udarca da biste postigli zadovoljenje; ona stvara mnogo frustracije i nesreće i zapravc radi protiv vaše emocionalne dobrobiti. Usprkos tome što osveta može biti vrlo slatka na trenutak, ona neprestano uzburkava emocionalni kaos između vas i vaših roditelja, trošeći dragocjeno vrijeme i energiju. Odustajanje od potrebe za osvetom je težak, ali svakako zdrav korak.

Međutim, druga strana opraštanja nije mi bila sasvim jasna. Osjećala sam da je pogrešno neupitno osloboditi nekoga njegove odgovornosti, posebno ako je ta osoba ozbiljno zlostavljala nevino dijete. Zašto biste, za ime svijeta, trebali "oprostiti" ocu koji vas je terorizirao i tukao, koji je od vašeg djetinjstva napravio živi pakao? Kako biste trebali "previdjeti" činjenicu da ste gotovo svaki dan morali dolaziti u mračnu kuću i brinuti se o pijanoj majci? I biste li zaista morali "oprostiti" ocu koji vas je silovao kad ste imali 7 godina?

Što sam više razmišljala o tome, bilo mi je jasnije da je to oslobađanje zapravo drugi oblik negiranja: "Ako ti oprostim, možemo se praviti da ono što se dogodilo nije bilo tako strašno". Shvatila sam da je taj aspekt opraštanja zapravo onemogućavao mnoge ljude da nastave sa svojim životima.

Zamka opraštanja

Jedna od najopasnijih stvari kod opraštanja jest to što opraštanje narušava vašu sposobnost da se riješite svojih nakupljenih emocija. Kako možete biti svjesni svoje ljutnje prema roditelju, kad ste mu već oprostili? Odgovornost može ići na samo jedno od dva mjesta: prema van, na ljude koji su vas povrijedili, ili prema unutra - u vas same. Netko mora biti odgovoran. Tako možete oprostiti svojim *roditeljima,* ali završiti mrzeći, u zamjenu, *sebe.*

Također sam primijetila da su mnogi pacijenti žurili u opraštanje, kako bi izbjegli veći dio bolnog rada u terapiji. Oni su vjerovali da su putem opraštanja pronašli prečicu za oporavak. Dosta ih je "oprostilo", napustilo terapiju i završilo upadajući još dublje u depresiju ili tjeskobu.

Neki su se od pacijenata čvrsto držali svojih fantazija: "Sve što trebam je oprostiti i bit ću izliječen, imat ću prekrasno mentalno zdravlje, svatko će svakoga voljeti, grlit ćemo se i napokon ćemo biti sretni." No, prečesto bi otkrivali da ih je prazno obećanje oprosta jednostavno dovelo do još većeg razočaranja. Neki su doživjeli navalu dobrog raspoloženja, ali to nije dugo potrajalo jer se zapravo ništa nije promijenilo u načinu na koji su se osjećali, niti u obiteljskim odnosima.

Sjećam se jedne posebno dirljive scene sa Stephanie, čije iskustvo ilustrira neke od tipičnih problema prijevremenog oprosta. Stephanie, 27-godišnjakinja, bila je ekstremno pobožna kršćanka kad sam je srela. U dobi od 11 godina silovao ju je očuh. Nastavio ju je zlostavljati, sve dok ga majka nije izbacila iz kuće (iz drugih razloga) godinu kasnije. Tijekom slijedeće četiri godine Stephanie je bilo zlostavljalo nekoliko od majčinih brojnih partnera. Sa 16 godina pobjegla je od kuće i postala prostitutka. Sedam

godina kasnije, jedna mušterija nasmrt ju je pretukla. Dok se oporavljala u bolnici, Stephanie je srela liječnika koji ju je nagovorio da posjeti njegovu crkvu. Nekoliko su se godina kasnije vjenčali i dobili sina. Ona je iskreno pokušavala ponovno izgraditi svoj život. Međutim, usprkos novoj obitelji i novoj vjeri, Stephanie se osjećala bijedno. Dvije je godine išla na terapiju, ali i dalje se nije mogla otresti svoje intenzivne depresije. Tada je došla k meni.

Uključila sam je u jednu od svojih grupa žrtava incesta. U prvoj nas je seansi Stephanie uvjeravala da je ostvarila svoj mir i da je oprostila i svom očuhu i svojoj hladnoj, neprikladnoj majci. Rekla sam joj da će, ako se želi riješiti svoje depresije, morati "ne-oprostiti" na neko vrijeme, kako bi došla u kontakt sa svojom ljutnjom. Inzistirala je na tome da duboko vjeruje u opraštanje i da joj nije potrebna ljutnja da bi se oporavila. Medu nama se razvila poprilično snažna borba, dijelom zbog toga što sam tražila od nje da napravi nešto bolno, ali i zato što su njezina religijska uvjerenja bila u suprotnosti s njezinim psihološkim potrebama.

Stephanie je odgovorno radila svoj posao, ali je odbijala dotaknuti svoj bijes. Međutim, malo po malo, počeli su se pojavljivati njezini ispadi ljutnje u ime drugih ljudi. Na primjer, jedne je večeri zagrlila drugog člana grupe, govoreći: "Tvoj otac je čudovište. Mrzim ga!"

Nekoliko tjedana kasnije napokon je izašao na vidjelo njezin vlastiti potisnuti bijes. Vrištala je, psovala i optuživala svoje roditelje da su joj uništili djetinjstvo i osakatili je kao odraslu osobu. Nakon toga, zagrlila sam je dok je jecala. Mogla sam osjetiti kako se njeno tijelo opušta. Kad se smirila, upitala sam je izazovno: "Kakvo je to ponašanje za jednu dragu kršćansku djevojku?" Nikad neću zaboraviti njezin odgovor:

Pretpostavljam da Bog želi da se oporavim, više nego što želi da oprostim.

Ta je noć za nju bila prekretnicom.

Ljudi *mogu* oprostiti otrovnim roditeljima, ali bi to trebali učiniti na kraju - a ne na početku - svog emocionalnog čišćenja. Ljudima je potrebno da budu ljuti zbog onog što im se dogodilo. Moraju prežaliti činjenicu da nikad nisu imali roditeljsku ljubav za kojom su žudjeli. Potrebno im je da prestanu umanjivati ili obezvrjeđivati nanesenu štetu. Prečesto "oprosti i zaboravi" znači "pretvaraj se da se nije dogodilo".

Također, vjerujem da je opraštanje prikladno samo ako su roditelji učinili nešto čime su ga *zaslužili.* Otrovni roditelji, posebno oni koji su najjače zlostavljali, moraju biti svjesni onoga što se dogodilo, moraju preuzeti

ogovornost za to i pokazati želju za iskupljenjem. Ukoliko jednostrano razriješite roditelje koji vas i dalje loše tretiraju, koji negiraju velik dio vaše stvarnosti i osjećaja i koji nastavljaju projicirati svoju krivnju na vas, možete ozbiljno potkopati emocionalni posao koji želite obaviti. Ukoliko su jedan ili oba roditelja umrli, još uvijek možete popraviti štetu, opraštajući *sebi* i oslobađajući se velikog dijela njihovog pritiska na vašu emocionalnu dobrobit.

Ovdje ćete se možda zapitati, što je razumljivo, hoćete li ostati ogorčeni i ljuti do kraja života ukoliko ne oprostite svojim roditeljima, Zapravo, točno je upravo suprotno. Moja su višegodišnja iskustva da emocionalni i mentalni mir dolaze kao rezultat samooslobadanja od kontrole otrovnih roditelja, a nije nužno da im pritom oprostite. To oslobađanje može nastupiti tek nakon što ste proradili snažne osjećaje bijesa i tuge i nakon što ste odgovornost prebacili na *njihova* leda, kamo i pripada.

X. - „ODRASLA SAM OSOBA. ZAŠTO SE TAKO NE OSJEĆAM?"

Djeca otrovnih roditelja imaju toliko snažnu potrebu za roditeljskim odobravanjem, da ona onemogućuje život kakav bi željeli. Istina je da je većina odraslih i dalje, barem malo, isprepletena sa svojim roditeljima. Kad bi ih se upitalo: "Možete li imati svoje vlastite misli, djelovanja i osjećaje, bez da na bilo koji način uzimate u obzir želje i očekivanja svojih roditelja?", vrlo bi ih malen broj mogao kategorički ustvrditi da je to moguće. Zapravo, u zdravim obiteljima, određeni je stupanj isprepletenosti koristan. On potpomaže stvaranju osjećaja pripadnosti, obiteljskog zajedništva. Međutim, čak i u zdravim obiteljima, taj utjecaj može otići predaleko. U otrovnim obiteljima on prelazi sve granice.

Neki se ljudi osjećaju posramljenima ili pokazuju otpor kad kažem da su možda samoporažavajuće vezani za svoje roditelje. Molim vas, zapamtite da je to uobičajen otpor. Postoji vrlo malo ljudi koji su dovoljno zreli da mogu držati život potpuno u svojim rukama, i koji su sasvim oslobođeni potrebe za roditeljskim odobravanjem. Većina nas je fizički napustila dom, ali nas je malen broj to učinio i emocionalno.

U osnovi, postoje dva tipa isprepletenosti. Prvi tip podrazumijeva stalno popuštanje roditeljima, da bi ih se smirilo. Bez obzira na to kakve su vaše vlastite želje i potrebe, želje i potrebe vaših roditelja uvijek su na prvom mjestu.

Drugi tip podrazumijeva upravo suprotno. Možete biti jednako isprepleteni i kad vičete na roditelje, prijetite im ili se potpuno otuđite od njih. U ovom slučaju, koliko god se to može činiti proturječnim, vaši roditelji još uvijek imaju ogromnu kontrolu nad tim kako se osjećate i ponašate. Dokle god nastavljate tako snažno reagirati na njih, dajete im moć da vas uznemire, što im omogućuje da vas kontroliraju.

Da bih vam pomogla otkriti koliko ste još uvijek isprepleteni sa svojim roditeljima, napravila sam tri liste, jednu za provjeru vaših uvjerenja, jednu za provjeru osjećaja i jednu za ponašanje. Koristite ih kao pokazatelje koji će vam pomoći u otkrivanju vaših samosputavajućih vjerovanja, osjećaja i ponašanja.

Zapamtite, tamo gdje koristim pojam *roditelji,* možete radije staviti *otac* ili *majka.* Koristim množinu samo zato da bih pojednostavila listu.

Koja su vaša uvjerenja?

Kao što smo vidjeli u 8. poglavlju, vjerovanja su duboko ukorijenjeni stavovi, opažanja i pojmovi o ljudima, vezama i moralu. Da biste mogli započeti

bilo kakav proces rasta i promjene u svom životu, ključno je da najprije postanete svjesni povezanosti između pogrešnih vjerovanja, negativnih osjećaja i samoporažavajućih ponašanja.

Evo kako to djeluje: vjerovanje kao što je: "Nikad neću pobijediti, moji roditelji imaju potpunu moć" vjerojatno će vas dovesti do toga da se osjećate bespomoćnima, prestrašenima, frustriranima i poraženima. U nastojanju da se obranite od takvih osjećaja, automatski ćete se prepustiti svađama, popuštajući željama svojih roditelja, i možda ćete koristiti droge ili alkohol u pokušaju izbjegavanja takvih osjećaja. Sve počinje s vjerovanjima.

Prva će vam lista identificirati neka vjerovanja koja su u podlozi vaših osjećaja i ponašanja. Označite svaku tvrdnju koja se odnosi na vas.

Moja uvjerenja u odnosu s roditeljima:

_ Na meni je da učinim svoje roditelje sretnima.
_ Na meni je da učinim svoje roditelje ponosnima.
_ Svojim sam roditeljima sve što imaju u životu.
_ Moji roditelji ne bi mogli preživjeti bez mene.
_ Ne bih mogao preživjeti bez roditelja.
_ Kad bih rekao/la svojim roditeljima istinu o (svom razvodu, pobačaju, homoseksualnosti, o tome da je moj zaručnik ateist, itd.), to bi ih ubilo.
_ Ako se suprotstavim svojim roditeljima, izgubit ću ih zauvijek.
_ Ako im kažem koliko su me povrijedili, isključit će me iz svojih života.
_ Ne bih trebao/trebala učiniti niti reći nešto što bi povrijedilo osjećaje mojih roditelja.
_ Osjećaji mojih roditelja važniji su od mojih.
_ Nema smisla pričati s mojim roditeljima, jer to ne bi donijelo ništa dobro.
__ Kad bi se moji roditelji promijenili, osjećao/osjećala bih bolje u vezi sa samim/samom sobom.
__Moram se iskupiti roditeljima za to što sam tako loša osoba.
__Kad bih samo mogao/mogla postići da vide koliko me ranjavaju, znam da bi bili drugačiji.
__Bez obzira na to što su napravili, oni su moji roditelji i moram ih poštovati.
__Moji roditelji nemaju nikakvu kontrolu nad mojim životom. Svađam se s njima cijelo vrijeme.

Ako četiri ili više vjerovanja vrijede za vas, još ste uvijek vrlo isprepleteni sa svojim roditeljima. Koliko god to bilo teško prihvatiti, sva su ova vjerovanja samoporažavajuća. Onemogućavaju da budete odvojena i neovisna osoba. Povećavaju vašu ovisnost i kradu vam moć koju biste kao odrasla osoba trebali imati.

Neka od ovih vjerovanja stavljaju potpunu odgovornost za osjećaje * vaših roditelja na vaša ramena. Kad se otrovni roditelji osjećaju loše, oni često okrivljuju druge, a to su obično njihova djeca. Ako ste odgajani da vjerujete da su osjećaji vaših roditelja vaša odgovornost, vjerojatno još uvijek vjerujete da je u vašoj moći da ih - a često i druge ljude - "učinite" sretnima ili tužnima.

Mnogi stručnjaci u području ljudskog ponašanja tvrde da ne možete "učiniti" da se bilo tko bilo kako osjeća - da je svaka osoba potpuno odgovorna za to kako "izabire" da se osjeća. Ne mislim da je to istina. Vjerujem da *imamo* utjecaj na osjećaje svih s kojima smo povezani. Ali, imati utjecaj nije isto što i biti odgovoran za stvaranje tih osjećaja. Kao što ste vi odgovorni za pronalaženje načina da se osjećate bolje kada vas netko povrijedi, tako su i vaši roditelji odgovorni za pronalaženje svojih vlastitih načina da se osjećaju bolje kad su povrijeđeni.

Na primjer, ako učinite nešto što nije okrutno niti nasilno, ali ipak čini vašu majku tužnom - kao što je vjenčanje s nekim koga ona ne odobrava, ili prihvaćanje posla izvan grada - na vašoj je majci da pronađe načine kako će se utješiti. Savršeno je prikladno da kažete nešto poput: "Žao mi je što si uzrujana", ali nije na vama da mijenjate svoje planove samo zbog majčinih osjećaja. Kad ignorirate vlastite potrebe zbog majčinih osjećaja, činite lošu uslugu, ne samo sebi, već i majci. Ljutnja i ogorčenost koju ćete neminovno osjećati ne može pomoći, već će samo narušiti vaš odnos. A ako vaši pokušaji da učinite majku sretnom ne uspiju, osjećat ćete se krivim i nesposobnim. Kada temeljite većinu svojih životnih odluka na tome kako će se one svidjeti vašim roditeljima, odričete se slobodnog izbora. Ako su njihovi osjećaji *uvijek* na prvom mjestu, *oni* su na vozačkom sjedalu vašeg života.

Razmislite o tome koja još vaša uvjerenja onemogućuju da se osjećate kao uspješna odrasla osoba pred vašim roditeljima. Dodajte ih listi. Ova će lista postati dijelom kratke vježbe koju ću vas zamoliti da kasnije napravite.

Pogrešna vjerovanja, bolni osjećaji

Samoporažavajuća vjerovanja uvijek vode do bolnih osjećaja. Proučavajući svoje osjećaje, možete početi razumijevati i vjerovanja koja su ih stvorila te ponašanja koja su se iz njih izrodila.

Većina nas misli da su naši osjećaji reakcije na stvari koje nam se događaju, stvari izvan nas samih. Međutim, u stvarnosti, čak i najekstremniji strah, užitak ili bol izrastaju iz nekog vjerovanja.

Na primjer, postanete jako hrabri jednog dana i kažete svom ocu, alkoholičaru, da više ne želite biti s njim kad je pijan. On počne urlati da ste nezahvalni i da ga ne poštujete. Osjećate se krivim. Možete misliti kako je vaša krivnja rezultat očevog ponašanja, ali to je samo polovica priče. Prije nego što su osjećaji prošli kroz vas, određena su uvjerenja bila potaknuta u vašim mislima - uvjerenja kojih vjerojatno niste bili svjesni. U ovom slučaju, ta su uvjerenja mogla biti: "Djeca nikada ne bi smjela odgovarati roditeljima" ili "Moj otac je bolestan i na meni je da se brinem o njemu". Budući da se niste ravnali prema ovim duboko usađenim vjerovanjima, reagirate krivnjom, ste suočeni sa situacijom koja zahtijeva emocionalni odgovor, obiteljska vjerovanja prolijeću vam kroz glavu kao nesvjestan, automatski govor. Razumijevanje da vaša uvjerenja gotovo uvijek prethode vašim osjećajima više je od zanimljive psihološke vježbe.

Razumijevanje povezanosti između uvjerenja i osjećaja ključan je korak prema zaustavljanju samoporažavajućeg ponašanja!

"Ali, ne osjećam ništa"

Svi imamo snažne emocionalne reakcije na naše roditelje. Neki od nas su u kontaktu s tim osjećajima, dok se drugi štite od jačine svojih emocija tako što ih zakapaju.

Možda ste u djetinjstvu dobivali snažne poruke da nije sigurno osjećati. Možda ste bili kažnjavani za izražavanje osjećaja, ili su možda vaši osjećaji bili toliko bolni da ste ih gurnuli duboko u nesvjesno, kako biste preživjeli. Možda ste se morali uvjeravati da vas jednostavno nije briga, ili ste možda morali dokazati roditeljima da ne mogu doprijeti do vas.

Kao odraslome, može vam biti vrlo teško ponovno odvrnuti emocionalne slavine. Može vam biti posebno teško vidjeti povezanost snažnih osjećaja s vašim prošlim i trenutnim odnosima s roditeljima. Osjećaji o kojima raspravljamo u ovoj knjizi mogu vam se činiti stranima. Možda sebe opisujete kao hladnu i praznu osobu, ili vjerujete da nemate nikakve osjećaje - da nemate mnogo za ponuditi u vezi s ljubavlju i pažnjom. Ako je tako, vaši su osjećaji u djetinjstvu vjerojatno bili vrlo snažni pa su vam bile potrebne jake brane da biste dogurali do odrasle dobi.

Ako su vaši osjećaji duboko zakopani, možete upotrijebiti ove liste kao početnu točku svoga susreta s njima. Možete, također, pokušati zamisliti kakve je osjećaje mogao imati netko tko je imao isti odnos sa svojim

roditeljima kakav ste vi imali sa svojima. Mnogi ljudi otkriju da jednostavno ne mogu doprijeti do svojih osjećaja bez terapije. Vaši osjećaji nisu izgubljeni, samo su pogrešno smješteni pa je ponekad potrebna profesionalna pomoć da bi ih se spasilo. Međutim, što god bilo potrebno, ne možete napraviti ovaj posao bez da stupite u kontakt sa svojim osjećajima.

Važno je da idete polako kad započnete dopuštati nekima od svojih , blokiranih osjećaja *izlazak* na površinu. Možete biti vrlo uznemireni neko vrijeme kad oni ožive. Mnogi ljudi započnu s terapijom očekujući da će se odmah osjećati bolje. Prestravljeni su kad otkriju da se obično moraju osjećati lošije, prije nego što se mogu osjećati bolje. Ovo je emocionalna operacija, a kao kod svake operacije, rane se moraju očistiti prije nego što zacijele i potrebno je vrijeme da bi bol prestala. Ali bol je znak da je proces ozdravljenja započeo.

Da vam pomognem da se usmjerite na svoje osjećaje, podijelila sam ih u četiri grupe: krivnja, strah, tuga i ljutnja. Ovdje nas zanimaju automatski, predvidljivi, negativni osjećaji - oni koji vam obično zadaju probleme.

Na listi označite one tvrdnje koje najbliže opisuju kako se osjećate.

U odnosu s roditeljima, ovo je ono što osjećam:

_ Osjećam se krivim/krivom kad ne ispunim očekivanja svojih roditelja.

__ Osjećam se krivim/krivom kad radim nešto što ih uznemiruje.

_ Osjećam se krivim/krivom kad se ne držim njihovih savjeta.

_ Osjećam se krivim/krivom kad se svađam s njima.

_ Osjećam se krivim/krivom kad se naljutim na njih.

_ Osjećam se krivim/krivom kad razočaram roditelje ili povrijedim njihove osjećaje.

_ Osjećam se krivim/krivom kad ne činim dovoljno za njih.

_ Osjećam se krivim/krivom kad ne napravim sve što od mene traže.

_ Osjećam se krivim/krivom kad im kažem ne.

_ Osjećam se uplašeno kad roditelji viču na mene.

_ Osjećam se uplašeno kad su ljuti na mene.

_ Osjećam se uplašeno kad sam ljut/ljuta na njih.

_ Osjećam se uplašeno kad im moram reći nešto što možda ne žele čuti.

_ Osjećam se uplašeno kad prijete da će me prestati voljeti.

_ Osjećam se uplašeno kad se ne slažem s njima.
_ Osjećam se uplašeno kad im se pokušavam suprotstaviti.
_ Osjećam se tužno kad su moji roditelji nesretni.
_ Osjećam se tužno kad znam da sam iznevjerio/iznevjerila svoje roditelje.
_ Osjećam se tužno kad im ne mogu učiniti živote boljima.
__ Osjećam se tužno kad mi roditelji kažu da sam im uništio/uništila živote.
_ Osjećam se tužno kad napravim nešto što želim, a time povrijedim svoje roditelje.
_ Osjećam se tužno jer se mojim roditeljima ne sviđa moj (muž, žena, ljubavnik, prijatelji).
_ Osjećam ljutnju kad me roditelji kritiziraju.
_ Osjećam ljutnju kad me roditelji pokušavaju kontrolirati.
_ Osjećam ljutnju kad mi govore kako da živim svoj život.
_ Osjećam ljutnju kad mi govore kako bih trebao/trebala razmišljati, osjećati se ili ponašati.
_ Osjećam ljutnju kad mi govore što bih, a što ne bih trebao/trebala **činiti.**
_ Osjećam ljutnju kad od mene nešto zahtijevaju.
_ Osjećam ljutnju kad pokušavaju živjeti svoje živote preko moga života

__Osjećam ljutnju kad očekuju da brinem o njima.
_ Osjećam ljutnju kad me odbacuju.

Molim vas, dodajte bilo koje osjećaje koje imate, a nisu spomenuti. To može uključivati i fizičke reakcije na vaše roditelje. Fizičke reakcije su obično jezik pomoću kojeg izražavamo bolne osjećaje, posebno kad ih nije sigurno izgovoriti pred ljudima koji su nas uznemirili. Često kažemo putem svojih tijela ono što ne možemo ili ne želimo izgovoriti. Specifični fizički simptomi pod utjecajem su stvari poput obiteljske medicinske povijesti, predispozicije ili ranjivosti u određenim dijelovima tijela te vaše jedinstvene emocionalne strukture i osobnosti. Nije neobično da odrasla djeca otrovnih roditelja pate od glavobolja, bolova u trbuhu, mišićne napetosti, umora, gubitka apetita ili prinudnog uzimanja hrane, problema sa spavanjem i mučnina. Ove reakcije nikad ne bi trebalo obezvrjeđivati, a ako prerastu u bolesti povezane sa stresom, kao što su kardiovaskularni ili gastrointestinalni poremećaji, mogu postati smrtnima. Zbog toga je neophodno potražiti medicinsku pomoć za svako takvo fizičko stanje koje potraje, čak i ako ste uvjereni da je emocionalnog porijekla.

Ako ste označili više od jedne trećine tvrdnji na listi, još ste uvijek usko isprepleteni sa svojim roditeljima i oni uvelike kontroliraju vaš emocionalni život.

Vidjeti povezanost

Pokušajte staviti "zato što" nakon svakog osjećaja koji se odnosi na vas, te nakon "zato što" stavite vaše uvjerenje s prve liste. Ta tehnika nadopunjavanja može vam pomoći pronaći smisao u nekim vlastitim reakcijama. Na primjer, "Osjećam se krivim/krivom kad radim nešto što ih uznemiruje, *zato što* ne bih trebao/trebala učiniti niti reći nešto što bi povrijedilo osjećaje mojih roditelja"; "Osjećam se tužno kad znam da sam iznevjerio/iznevjerila svoje roditelje, *zato što je* na meni da ih učinim sretnima"; "Osjećam se uplašeno kad sam ljut/ljuta na njih, *zato što* ću ih zauvijek izgubiti ako im se suprotstavim".

Jednom kad započnete pronalaziti ove važne veze, vjerojatno ćete biti začuđeni koliko vaših osjećaja ima svoje korijene u vašim vjerovanjima. Ova je vježba neizmjerno važna, jer kad jednom shvatite izvor svojih osjećaja, možete početi preuzimati kontrolu nad njima.

Što radite?

Uvjerenja vode pravilima, osjećaji vas tjeraju da im se pokorite, i to je ono što dovodi do ponašanja. Ako želite promijeniti svoje ponašanje, morate proći cijelu jednadžbu, mijenjajući svoja uvjerenja i osjećaje, da biste promijenili svoja pravila.

Kad shvatite da je ponašanje krajnji proizvod uvjerenja i osjećaja, neka vaša ponašanja počinju dobivati smisao.

Ovdje je lista nekih ponašanja koja su mogla izrasti iz uvjerenja i osjećaja koje sam već nabrojala. Ova ponašanja pripadaju dvjema osnovnim vrstama: pokornoj i agresivnoj. Označite ona ponašanja koja se odnose na vas. I ovog puta dodajte listi bilo koje svoje destruktivno ponašanje koje nisam nabrojala.

U odnosu s roditeljima, ovako se ponašam:

Pokorna ponašanja:

__ Često popustim roditeljima, bez obzira na to kako se osjećam.
__ Često im ne kažem što stvarao mislim.
__ Često im ne kažem kako se zaista osjećam.
__ Često se ponašam kao da je sve u redu medu nama, čak i onda
kad nije.

___ Često sam neiskren/neiskrena i površan/površna kad sam sa svojim roditeljima.

___ Kad sam s roditeljima, često radim stvari koje su rezultat krivnje i straha, a ne slobodnog izbora.

__ Jako se trudim da se promijene.

__ Jako se trudim da vide i shvate moj položaj.

__ Često sam mirotvorac u našim međusobnim sukobima.

__ Često se odričem mnogočega kako bih im udovoljio/udovoljila.

__ Nastavljam nositi obiteljske tajne.

Agresivna ponašanja:

__ Stalno se prepirem s roditeljima, da im pokažem da sam u pravu.

___ Stalno radim stvari koje im se ne sviđaju, da im pokažem da je moj život u mojim rukama.

__ Često vrištim, vičem ili psujem roditelje, da im pokažem da me ne mogu kontrolirati.

__ Često se moram suzdržavati da ih fizički ne napadnem.

__ Prelila se kap mog strpljenja i izbacio/izbacila sam roditelje iz svog života.

Ukoliko dva ili više od ovih ponašanja odgovaraju vašem ponašanju, tada je isprepletenost s roditeljima još uvijek glavni problem vašeg života, Nije teško uvidjeti da vam pokorna ponašanja onemogućuju neovisnost, Medutim, isprepletenost putem agresivnih ponašanja manje je očita. Takva ponašanja izgledaju kao da vas odvajaju od roditelja. Ona stvaraju iluziju da im uzvraćate, umjesto da kapitulirate. Zapravo, agresivna ponašanja i dalje ukazuju na isprepletenost, zbog jačine vaših osjećaja, ponavljanja i predvidljivosti vaših reakcija te činjenice da vaše ponašanje nije određeno vašim slobodnim izborom, već obrambenom potrebom da dokažete koliko ste odvojeni.

Pokoravanje i agresija samo su dvije strane iste medalje ponašanja.

Reakcija na liste

Carol, manekenka koja je postala dizajnerica interijera, verbalno zlostavljana od svoga oca, bila je zaprepaštena kad je zbrojila rezultate svojih lista. Otkrila je da je s 52 godine još uvijek jako isprepletena sa svojim roditeljima.

Tako se sramim. U srednjim sam godinama, tri puta sam se udavala, imam odraslog sina, a moji roditelji još uvijek povlače moje konce. Možete li vjerovati... Označila sam

skoro svako vjerovanje i osjećaj na listama. A da ne govorim o "gospodi Pokoravanje "... Kada li ću napokon shvatiti da se moji roditelji nikad neće promijeniti? Uvijek su bili okrutni i nisu mi pružali podršku pa pretpostavljam da će takvi ostati zauvijek.

Rekla sam joj da su osjećaji srama i zbunjenosti normalna pojava kod nekog tko se smatra odraslom osobom, a odjednom shvati da ga još uvijek kontroliraju njegovi roditelji. Svi želimo vjerovati da smo neovisne odrasle osobe koje samostalno donose odluke o svojim životima.

Carol je vjerojatno bila u pravu: njezini se roditelji nisu namjeravali promijeniti. Ali ona jest. Prvi korak da se uzdrmaju destruktivne veze je razumijevanje onoga što ih čini tako jakima.

Carol je, kao i mnogi moji pacijenti, reagirala ljutnjom kad je shvatila da je još uvijek isprepletena s roditeljima. Željela je odmah izletjeti i suočiti se s njima. Ako imate takav impuls, oduprite mu se. Sada nije pravo vrijeme. Impulzivna djelovanja gotovo su uvijek kontraproduktivna.

Izbjegavajte poduzimati sučeljavajuće akcije kad su vaši osjećaji najintenzivniji. Vaš će pogled i prosudbe tada biti zamagljeni.

Imate puno vremena da uklopite svoju novu svjesnost u svoj život. Ali najprije morate utvrditi plan djelovanja.

Zapamtite, ovo je početak procesa, a ne izlječenje preko noći. Prethodne su liste samo početak vašeg istraživanja. Pred vama su neki vrlo složeni i često zbunjujući problemi. Ne želite zaroniti u vodu dok niste provjerili ima li stijena ispod površine. Ne možete preko noći promijeniti obrasce koje ste imali cijelog života, ma koliko oni bili samoporažavajući. Ono s čim *možete* započeti je suprotstavljanje vlastitim ograničavajućim vjerovanjima i, po mogućnosti, njihovim odbacivanjem, kako biste omogućili svom pravom JA da dođe do izražaja. Međutim, prije nego što uspijete povratiti svoje pravo JA, morate saznati tko ste.

XI. - POČECI SAMODEFINIRANJA

Emocionalna neovisnost ne traži od vas da napravite rez sa svojim roditeljima. To znači da možete biti dijelom obitelji, a da istovremeno budete odvojena osoba. To znači da možete biti ono što jeste, i da možete pustiti roditelje da budu ono što jesu.

Kad se osjećate slobodnima imati vlastita vjerovanja, osjećaje i ponašanja, odvojene od onih koje imaju vaši roditelji (ili drugi ljudi), tada ste "samodefinirani". Ukoliko se vašim roditeljima ne sviđa ono što činite ili kako razmišljate, neizbježno ćete morati tolerirati određenu nelagodu. I morat ćete tolerirati *njihovo* nezadovoljstvo *vama* u trenucima kad odlučite da se nećete mijenjati samo zbog njih. Čak i ako su neka vaša vjerovanja jednaka vjerovanjima vaših roditelja, ili ako oni odobravaju neko vaše ponašanje, ključno je da činite svoje vlastite izbore i da se osjećate slobodnima da se s roditeljima složite ili ne složite.

To ne znači da vas ohrabrujem da bezosjećajno gazite preko tuđih osjećaja ili da ignorirate utjecaj koji vaše ponašanje može imati na druge ljude. Ali ne smijete ni dozvoliti da drugi gaze preko vas. Svi moramo pronaći ravnotežu između brige za sebe i brige za osjećaje drugih ljudi.

Nitko ne može biti samodefiniran čitavo vrijeme. Svi smo mi dio većeg društva. Nitko nije potpuno oslobođen želje za tuđim odobravanjem. Nitko nije potpuno oslobođen od neke vrste emocionalne ovisnosti i vrlo malo bi nas to željelo biti. Ljudska bića su društvene životinje, a otvorene veze zahtijevaju određeni stupanj emocionalne *među*ovisnosti. Iz tog razloga samodefinicija mora biti donekle fleksibilna. Nema ništa lošeg u tome da radite kompromise sa svojim roditeljima, dokle god je to nešto što ste sami odabrali učiniti, po svojoj slobodnoj volji. Ovdje govorim o održavanju vlastite emocionalne cjelovitosti, iskrenosti prema samom sebi.

Ponekad je u redu biti sebičan

Mnogi se ljudi ne bore za sebe jer brkaju samodefiniciju i sebičnost. Riječ *sebičan* aktivira sve naše tipke za krivnju. Sandy - frizerka koju su nepraštajući roditelji i u odrasloj dobi nastavljali kažnjavati za pobačaj koji je napravila s 15 godina - dovela je samu sebe u emocionalni pakao, da bi izbjegla da je smatraju sebičnom. Objasnila je:

> *Našla sam se u slijepoj ulici. Mislim da sam možda upravo uništila cijeli svoj život. Moji preuređuju kuću. Majka me nazvala prošli tjedan da mi kaže da je izluđuje buka i da ona i tata žele doći k nama dok se preuređivanje ne završi,*

što bi moglo potrajati tjednima. Stvarno nisam htjela pristati, ali što sam mogla napraviti? Mislim, oni su moji roditelji. Kad je moj suprug saznao, skoro je umro. Znate, on koristi slobodnu sobu kao svoj ured i upravo je usred velikog projekta. Zato me nagovorio da ponovo nazovem majku i predložim da bi možda bilo bolje da ona i tata odu
u hotel umjesto da dođu kod nas. Ona je iskočila iz kože. Dobila sam pola sata priče o tome kako sam nezahvalna i sebična i daje to najmanje što mogu učiniti za njih nakon svega što su učinili za mene. Rekla sam joj da moram o tome razgovarati s Billom, ali već znam što će on reći. što da napravim, Susan?

Predložila sam joj da iskoristi ovu malu krizu kao priliku za započinjanje procesa samodefiniranja. Bilo je vrijeme da sagleda trenutnu zbrku i da je ne shvati kao izolirani incident, već problem koji se zadnji pojavio u tekućem obrascu njezinog odnosa s roditeljima. Ovdje se ne radi o njihovom doseljavanju k njoj, radi se o njezinoj automatskoj reakciji udovoljavanja i prilagođavanja njima. Ako želi prekinuti taj obrazac, najprije se mora usmjeriti na ono što *ona* želi, a ne na ono što njezini roditelji zahtijevaju od nje. Pitala sam je zna li uopće što želi.

SANDY: Prva mi prođe kroz glavu želja da me roditelji ostave na miru. Ne želim da odsjednu kod nas. To će biti grozno. Mislim, osjećam se krivom što to uopće spominjem, djeca bi trebala brinuti za svoje roditelje. Možda im jednostavno kažem da mogu doći. Barem se neću osjećati tako grozno u vezi s tim. Puno je lakše svađati se s Billom nego s roditeljima. Zašto ne mogu sve učiniti sretnima?

SUSAN: Sami odgovorite na to pitanje.

SANDY: Ne znam odgovor. Zato sam ovdje. Mislim, znam da u ovom trenutku ne želim da žive sa mnom, ali ih volim - ne mogu im samo tako okrenuti leđa.

SUSAN: Ne tražim da im okrenete leđa. Tražim da zamislite kako bi izgledalo da im ponekad kažete "ne", da postavite granice u tome koliko ste voljni žrtvovati za njih. Budite "samodefinirani", Sandy. Donosite odluke na temelju onoga što vi želite i što je *vama* potrebno, radije nego na temelju onoga što oni žele i trebaju.

SANDY: To zvuči tako sebično. SUSAN:

Ponekad je u redu biti sebičan.

SANDY: Želim biti dobra osoba, Susan. Odgojena sam da vjerujem da se dobri ljudi žrtvuju za druge.

SUSAN: Dušo, da ste toliko dobri prema sebi kao što ste prema svojim roditelj ima, vjerojatno ne biste trebali biti ovdje. Vi ste jako dobra osoba - prema svima osim prema sebi.

SUSAN: Kako to da se onda osjećam tako loše?

Sandy je počela plakati. Bilo joj je toliko važno pokazati majci da nije ni sebična ni nezahvalna, da je bila voljna pretvoriti i svoj dom i svoj brak u metež.

Sandy je bazirala mnoge od svojih životnih odluka na pretjerano razvijenom osjećaju obaveze prema svojim roditeljima. Vjerovala je da joj je dužnost zakopati vlastite potrebe ispod njihovih. Rijetko je činila ono što je *sama* željela učiniti, i to je dovelo do godina potisnute ljutnje i nedostatka samoispunjenosti, što je rezultiralo depresijom.

Sandy je, kao što nas većina čini, reagirala u odnosu sa svojim roditeljima gotovo automatski, ustrašeno. Reagirajući, obično činimo nešto bez razmišljanja, bez slušanja i bez istraživanja naših mogućnosti. Ljudi su obično najreaktivniji kad se osjećaju emocionalno ugroženima ili napadnutima. Ta se reaktivnost može pojaviti u gotovo svim odnosima u našem životu - s ljubavnikom, šefom, djetetom ili prijateljem - ali je gotovo uvijek najintenzivnija s našim roditeljima.

Kad ste reaktivni, ovisite o tuđem priznanju. Osjećate se dobro sa samima sobom samo ako vam se nitko ne suprotstavlja, ne kritizira vas ili vam se suprotstavlja. Vaši su osjećaju često izrazito neproporcionalni događajima koji su ih izazvali. Dobronamjerni savjet doživjet ćete kao osobni napad; blagu konstruktivnu kritiku kao osobni neuspjeh. Bez odobravanja drugih ljudi imat ćete velike teškoće s održavanjem čak i najmanje emocionalne stabilnosti.

Kad ste reaktivni, obično govorite rečenice kao što su: "Poludim svaki put kad mi mama govori kako da živim svoj život"; "Oni stvarno znaju kako da me izbace iz takta, uvijek poludim s njima" ili "Dovoljno je da samo čujem tatin glas, već mi se zacrni pred očima." Kad dozvolite da vaše emocionalne reakcije postanu automatske, odustajete od kontrole, predajući svoje osjećaje drugima na srebrnom pladnju. To im daje ogromnu moć nad vama.

Odgovaranje nasuprot reagiranju

Suprotnost reaktivnosti je osjetljivost. Kad ste osjetljivi, istovremeno i razmišljate i osjećate. Svjesni ste svojih osjećaja, ali im ne dozvoljavate da vas dovedu do impulzivnog reagiranja.

Osjetljivost vam, također, dozvoljava i da zadržite osjećaj vlastite vrijednosti, usprkos svemu što bi vaši roditelji mogli reći o vama. To je izrazito korisno. Misli i osjećaji drugih ljudi više vas ne odvlače u ponor sumnje u sebe. Vidjet ćete cijeli spektar novih mogućnosti i izbora u suočavanju s drugim ljudima, jer vaša perspektiva i osjećaj za donošenje zaključaka više nisu zatrpani vašim emocijama. Osjetljivost vam može vratiti dobar kontrole nad vlastitim životom.

Sandy je morala postati manje reaktivnom, a više osjetljivom. Upozorila sam je da su promjene u ponašanju mukotrpne svima, pa i meni, ali sam je uvjerila da može uspjeti, ako je voljna raditi na tome. Bila je voljna.

Prva stvar koju sam tražila da učini bila je da prepozna da većina njezinih razmišljanja o sebi zapravo dolazi od onoga što su joj govorili roditelji - od *njihove* definicije nje same. Negativan dio te definicije uključivao je nazivanje Sandy sebičnom, nezahvalnom i lošom. Trebalo je mnogo godina da internalizira tu negativnu sliku o sebi, tako da ju je nemoguće promijeniti preko noći. Međutim, pokazala sam joj neke početne strategije ponašanja, koje će omogućiti započinjanje procesa zamjene roditeljske definicije nje same nekim realističnijim prikazom toga tko je ona zapravo.

Tražila sam da zamisli da sam joj ja majka. Željela sam da pomoću igranja uloga pronađe novi način odgovaranja na majčino kritiziranje, suprotan njezinoj uobičajenoj predaji.

SUSAN (kao majka): Ti si sebična i nezahvalna!

SANDY: Ne, nisam! Uvijek mislim na sve druge. Uvijek mislim na tebe. Ubijam se pokušavajući ne povrijediti tatu i tebe. Što je sa svim onim situacijama kad sam bila iscrpljena, a ipak sam te vodila u kupovinu ili vas pozvala na ručak? Što god napravila, nije ti dovoljno.

Rekla sam Sandy da se postavila obrambeno. I dalje se ispričavala, raspravljala i objašnjavala. Morala ih je prestati tjerati "da shvate". Sve dok je tražila majčino odobravanje, bila je pod njezinom kontrolom. Morala se riješiti obrambenog stava ako se željela otpetljati. Ideja je odstraniti stoje moguće više uzavrelih osjećaja iz odnosa.

Da bih joj pokazala što sam pod tim mislila, zamijenile smo uloge. Sandy je bila njezina majka, a ja sam bila Sandy.

SANDY (kao majka): Tvoj otac i ja trebamo mjesto gdje bismo odsjeli. Ti si sebična i nezahvalna!

SUSAN (kao Sandy): Bože, mama, zanimljivo je da to vidiš na taj način.

SANDY (kao majka): Nakon svega što smo učinili za tebe, ne mogu uopće vjerovati da nam predlažeš da idemo u hotel.

SUSAN (kao Sandy): Žao mi je što si se uzrujala.

SANDY (kao majka): Možemo li ostati kod tebe ili ne?

SUSAN (kao Sandy): Moram razmisliti o tome.

SANDY (kao majka): Želim odgovor, mlada damo!

SUSAN (kao Sandy): Znam da želiš, mama, ali moram razmisliti o tome.

SANDY (izlazeći iz uloge): Ne znam što bih još rekla.

Sandy je otkrila neke zanimljive stvari tijekom ove vježbe. Otkrila je da neobrambeni odgovori sprječavaju da se konflikt razbukta i, što je jednako važno, nije se morala dovesti u situaciju da je pritisnu uza zid dok se pokušava obraniti.

Neobrambenost

Nikog od nas nisu učili da odgovaramo ne braneći se. To je razlog zbog kojeg se ova tehnika ne usvaja lako. Potrebno ju je učiti i vježbati. Također, većina ljudi pretpostavlja da će ih, ako se ne budu branili u sukobima, njihovi suparnici smatrati slabima i da će ih pregaziti. Zapravo, točno je suprotno. Ako možete ostati mirni i odbiti da vas zahvati oluja, zadržavate snagu.

Ne mogu dovoljno naglasiti da je od presudne važnosti naučiti i koristiti neobrambene odgovore, naročito u odnosu s otrovnim roditeljima. Taj tip odgovora može u velikoj mjeri pomoći u prekidanju kruga napada, povlačenja, obrane i jurišanja.

Ovo su neki primjeri neobrambenih odgovora koje možete koristiti u svojim dnevnim međuodnosima: Da?

O, razumijem.
To je zanimljivo.
Stvarno si zapeo za svoje mišljenje.
Žao mi je što ne odobravaš.
Daj da razmislim o tome.
Zašto ne bismo pričali o tome kad ne budeš uzrujan/uzrujana?
Žao mi je što si povrijeđen/povrijeđena (uzrujan/uzrujana, razočaran/razočarana).

Važno je da uvježbavate neobrambene odgovore nasamo, prije nego što ih počnete primjenjivati s drugima. Da biste to napravili, zamislite svoje roditelje u sobi kako vam govore nešto kritizirajuće ili ponižavajuće.

Ogovorite im glasno, neobrambeno. Zapamtite, onog trenutka kad se počnete prepirati, ispričavati, objašnjavati ili pokušavati postići da promijene mišljenje, predali ste im veći dio svoje moći. Ako tražite od nekoga da oprosti ili razumije, dajete mu moć da odbije učiniti ono što ste ga tražili. Međutim, ako koristite neobrambene odgovore, ne tražite ništa, a ako ne tražite ništa, ne mogu vas odbiti.

Kad se sprijateljite s neobrambenim odgovorima, pokušajte ih upotrijebiti u nekom nesporazumu s osobom koja nije vaš roditelj. Dobro ih je testirati na nekome s kim ste manje emocionalno povezani - s kolegom ili površnim prijateljem. U početku će se vjerojatno činiti čudnim i neprirodnim. Možda ćete primijetiti kako se vraćate na obrambene odgovore u trenucima frustracije. Kao i kod svake nove vještine, morat ćete vježbati i biti spremni na neke pogreške. No, na kraju će vam to postati normalno.

Iskazivanje stavova

Postoji još jedna strategija ponašanja - nazivam je "iskazivanje stavova" - koja vam može pomoći da postanete manje reaktivni i potaći vas na putu samodefiniranja.

Iskazivanjem stavova definirate što mislite i vjerujete, što vam je važno, što ste spremni i što niste spremni činiti, o čemu se može, a o čemu se ne može s vama pregovarati. Važnost vaših izjava može varirati - može se raditi o mišljenju koje imate o filmu koji ste nedavno gledali, ili o osnovnim vjerovanjima koje imate o životu. Naravno, prije nego što možete iskazati svoj stav, morate ga odrediti.

Kad sam upitala Sandy što zapravo želi učiniti u vezi sa zahtjevima svojih roditelja, rekla je: "Ne znam. Toliko sam zabrinuta da ću ih uzrujati, da mi je vrlo teško znati što sama želim."

Sandyina je dilema tipična za većinu ljudi koji su proveli veći dio svojih života osjećajući se pretjerano odgovornima za svoje roditelje. Teško je definirati tko ste, ako ste imali tako malo mogućnosti činiti to u prošlosti. Da bih pomogla Sandy iskazati njezine stavove, istakla sam da u osnovi postoje samo tri stava koja može zauzeti:

1. Nisam vam spremna dozvoliti da odsjednete u mojoj kući.
2. Spremna sam vam dozvoliti ostati na *određeno,* ograničeno vrijeme.
3. Spremna sam vam dozvoliti ostati koliko god budete željeli.

Sandy je smatrala da bi želja da uopće ne dođu k njoj bila preveliki skok za nju da im to kaže. Složila se s tim da im kaže da mogu ostati kod nje

tjedan dana. Vjerovala je da je to dobar način da zaštiti svoje potrebe i istovremeno djelomično umiri roditelje.

Preoblikovanje izjave "Ne mogu"

Sandy nije bila potpuno zadovoljna svojim rješenjem. Ono je i dalje bilo prevelik teret za njezinog supruga i njihovu vezu, a vjerovala je da je svemu tome uzrok njezina slabost. S dubokim je uzdahom rekla: "Mislim da se jednostavno ne mogu suprotstaviti svojim roditeljima." Tražila sam da ponovi svoju izjavu, s tim da umjesto "ne mogu" kaže: *"Još* se *nisam* suprotstavila svojim roditeljima."

"Još nisam" podrazumijeva izbor, dok "ne mogu" znači upravo suprotno: konačnost. Nedostatak izbora je direktno povezan sa stopljenošću s roditeljima. To je ključ kojim se dijete drži zaključano. Dječje izbore diktiraju odrasli. Govoreći "još nisam", otvarate vrata novom ponašanju u budućnosti. Uključujete nadu.

Neki ljudi misle da ako samo preimenuju nepoželjno ponašanje u izbor, umjesto da ga promijene, zapravo priznaju poraz. Ne slažem se s tim. Gledam na izbor kao na ključ samodefinicije. Bilo koja odluka koja se temelji na izboru, odvodi nas od reaktivnosti. Postoji velika razlika između *izabiranja* da popustite roditeljima, zato što ste uzeli u obzir sve mogućnosti i zaključili da niste pripremljeni za borbu, i *automatskog* popuštanja, zato što se osjećate bespomoćnima. Izabirati znači činiti korak naprijed prema kontroli; reagirati popuštanjem znači povlačiti se u stanje u kojem ste sami kontrolirani. To možda ne izgleda kao ogroman napredak, ali vas uvjeravam da jest.

Iskušavanje na roditeljima

Neki su moji pacijenti toliko uzbuđeni uspjehom koji su doživjeli isprobavajući svoja nova ponašanja, da ne mogu dočekati da ih isprobaju na svojim roditeljima. Međutim, mnogi brinu da će njihovi roditelji biti frustrirani ili bijesni zbog njihovih neobrambenih odgovora ili iskazivanja stavova. Otrovni roditelji navikli su povlačiti konce svoje djece. Uznemire se kad se ne dogodi ono što su očekivali.

Moj savjet je: učinite to. Što prije, to bolje. Odgađajući napraviti taj mali korak, provodeći tjedne ili mjesece "razmišljajući o tome", samo ćete povećati svoju tjeskobu. Zapamtite:

Odrasla ste osoba i možete podnijeti nelagodu da biste postali potpuno svojima.

Učiniti nešto rijetko je tako teško kao što se predviđa. Ne trebate započeti s emocionalno najnabijenijim problemom između vas i vaših

roditelja. Možete započeti vježbati neobrambene odgovore kad se vašoj majci ne sviđa boja vašeg ruža za usne ili kad otac kritizira vaše kuhanje.

Predložila sam Sandy da većinu vremena, kad njezini roditelji budu živjeli s njom, iskoristi za vježbanje neobrambenih odgovora i iskazivanja stavova, u vezi s malim stvarima. Ohrabrivala sam je da izrazi svoje misli i razmišljanja. Umjesto da kaže: "Ti si kriva, sebičnost je tvoja pogreška", mogla bi reći: "Ne slažem se s tobom, mislim da je to sebično". Na taj bi način njezin stav bio izražen kao mišljenje, umjesto kao suprotstavljanje, smanjujući šansu poticanja emocionalne reakcije.

Također sam predložila da, ako se osjeća dovoljno hrabrom, pokuša rješavati neke od većih problema u svom odnosu s roditeljima tako da postavi granice, dajući im na znanje što je spremna, a što nije spremna učiniti za njih.

Iako je Sandy bila bojažljiva u pogledu stvari koje sam tražila da učini, znala je da će ostati zaglavljena u svojoj kolotečini ako ne počne isprobavati neka od novih ponašanja. Međutim, bila je pesimistična u vezi s mogućnošću promjene svojih roditelja. Upitala me kako će se moći osjećati dobro zbog promjena u ponašanju ako one ne budu efikasne - ako se njezini roditelji ne promijene, kao njihov rezultat. Podsjetila sam je da se oni ne *moraju* promijeniti. Ako ona promijeni načine na koje im odgovara, tada će jednostrano promijeniti i svoj odnos s njima. To *može* dovesti do toga da se oni promijene, ali ako se to i ne dogodi, prebacit će ravnotežu moći u svoje vlastite ruke.

Kad postanete samodefinirani - kad postanete osjetljivima, umjesto reaktivnima, kad počnete davati jasne izjave o onome što osjećate i mislite, kad postavite granice između onoga što jeste i onoga što niste spremni činiti - vaš će se odnos s roditeljima morati promijeniti.

XII. - TKO JE ZAPRAVO ODGOVORAN?

Voljela bih da ste imali sretno djetinjstvo, ali ne mogu promijeniti prošlost. Mogu vam pomoći napraviti veliki preokret u uvjerenjima o tome tko je odgovoran za bol vašeg djetinjstva. Taj je preokret ključan, zato što je gotovo sigurno da ćete, dok god iskreno ne procijenite čija je odgovornost, ići kroz život noseći krivnju sami. A dokle god krivite *sebe,* patit ćete zbog srama i mržnje prema sebi i nalazit ćete načine samokažnjavanja.

Idite svojim vlastitim tempom

U prethodna dva poglavlja bavili smo se uglavnom intelektualnim stvarima. Tražila sam da istražujete, opažate i razumijevate. U ovom poglavlju, i onom koje slijedi, bavit ćemo se mnogo emocionalnijim stvarima. Upravo je zato posebno važno da pronađete vremena. Emocionalni rad može biti prilično težak pa se može se dogoditi da tražite isprike da ga izbjegnete, čak i prije nego što to možete primijetiti.

Ako se počnete osjećati kao da ste ispali iz ravnoteže, u redu je da usporite i prekinete s poslom nekoliko dana. Međutim, ako shvatite da ga stalno odlažete, odredite vremensku granicu kad ćete mu se ponovo vratiti i držite je se.

Možda će biti korisno da sastavite listu osoba koje će vam pružati podršku kad počnete raditi. Pri iznošenju snažnog emocionalnog materijala na površinu, grupa podrške ili terapeut mogu vam biti vrijednim vodičima. Odan prijatelj, osoba s kojom ste u vezi ili rođak također vam mogu ponuditi ohrabrenje, ali bi mogli biti i preplašeni jačinom vaših emocija. Možete zamoliti tu osobu da zajedno pročitate ovu knjigu. Što bolje shvate kroz što prolazite, više će vam biti od pomoći.

To je njihova odgovornost

Znam da sam to već mnogo puta spomenula, ali ne mogu dovoljno naglasiti koliko je važna ova poruka i koliko ju je teško internalizirati:

Morate se riješiti odgovornosti za bolne događaje u djetinjstvu i staviti je tamo gdje pripada.

Kako bih vam pomogla da se riješite odgovornosti, sastavila sam listu raznih stvari za koje su moji pacijenti pogrešno okrivljavali same sebe. Da biste najuspješnije iskoristili ovu listu, odredite mirno, intimno vrijeme za razgovor s djetetom u sebi. Da biste si što lakše predočili kako ste bili maleni i bespomoćni, možete upotrijebiti fotografiju iz djetinjstva. Recite glasno tom djetetu: "Ti nisi bilo odgovorno za..." i završite rečenicu svakom stavkom s liste koja se odnosi na vaš život.

"Ti nisi bilo odgovorno za...":

1. način na koji su te zanemarivali ili ignorirali
2. način na koji su činili da se osjećaš nevoljenim ili nesposobnim da budeš voljen
3. njihovo okrutno ili nepromišljeno bockanje
4. ružna imena koja su ti davali
5. njihovu nesreću
6. njihove probleme
7. njihov izbor da ništa ne poduzimaju u vezi sa svojim problemima
8. njihovo opijanje
9. ono što su činili kad su bili pijani
10. to što su te udarali
11. to što su te zlostavljali

Dodajte bilo koje drugo bolno, ponavljajuće iskustvo za koje ste se uvijek osjećali odgovornim.

Drugi dio ove vježbe uključuje pripisivanje odgovornosti onome kome pripada - vašim roditeljima. Da biste to snažnije izrazili, jednostavno ponovite svaku stavku s liste tako da sada najprije izgovorite: "Moji su roditelji bili odgovorni za..." Ponovo dodajte sve što je važno za vaše osobno iskustvo.

U početku ćete možda na intelektualnom nivou shvaćati da to nije bila vaša greška, ali se malo dijete u vama može i dalje osjećati odgovornim. Potrebno je vrijeme da vaši osjećaji uhvate korak s vašom novom svjesnosti.
Možda ćete morati ponoviti ovu vježbu nekoliko puta.

"Mislim da nisu namjeravali učiniti ništa loše"

Možda ćete biti posebno neraspoloženi za pripisivanje odgovornosti roditeljima koji su bili nesposobni, bolesni, shrvani vlastitim problemima, ili se pak činilo da imaju dobre namjere.

Les - koji je s 8 godina morao preuzeti brigu o svojoj mladoj braći, nakon majčinog sloma -jasno odaje primjer ove dileme. Rekla sam Lesu da su mnoge njegove svađe sa ženama u njegovoj odrasloj dobi bile direktno povezane s teretima krivnje i odgovornosti koje je preuzeo na sebe kao dijete. Les je ostao neuvjeren, usprkos tome što je ranije u terapiji prošao kroz svoju listu odgovornosti.

> LES: Ali ja *jesam* odgovoran. Moja majka je bila tako jadna. Još uvijek je jadna. Ona me treba. Samo želim da joj bude bolje.

SUSAN: Koliko dugo preuzimate odgovornost za njezin život?

LES: Otkad mi je bilo 8 godina.

SUSAN: A tko je bio odgovoran za vas?

LES: Pretpostavljam da sam se uvijek osjećao odgovornim za sve, uključujući i sebe.

SUSAN: Što bi značilo, Les, kada biste počeli smatrati svoje roditelje odgovornima za sebe?

LES: Kako to možete učiniti s nekim tko je depresivan, jadan... Tko nije imao niti jedan ugodan dan u svom životu. To nije bila njezina greška. Išla je doktorima. Pokušavala je ozdraviti. Nije željela biti bolesna.

SUSAN: To još uvijek ne znači da ste vi odgovorni. Što je s vašim ocem? Kako to da se on tako lako izvlači? Kad će biti njegov red da se počne ponašati kao odrasla osoba?

LES (nakon mnogo razmišljanja): Znate, nikad nisam razmišljao na taj način. Pretpostavljam da je jednostavno slab.

SUSAN: Razumijem da vam je s roditeljima kao što su vaši, koji nisu bili otvoreno zlostavljajući, mnogo teže uvidjeti koliko su vas ranjavali. Ali tu je bilo mnogo dobronamjernog nasilja. Tu je bilo mnogo emocionalnog zanemarivanja. Nitko nije nikada brinuo o *vašem* životu.

> Nikad niste imali djetinjstvo. Ovdje nije važno koliko su oni bili odgovorni za to, već je važno za vas da uvidite da vi sami *niste* bili odgovorni ni za što od toga.

Les je dopustio da to prođe. Na preostalom dijelu terapije radio je na svojoj novoj svjesnosti. Od tog dana nadalje, njegov je napredak bio puno brži.

Možete shvaćati da su vaši roditelji bili nesposobni, depresivni, bolesni ili nedostupni, ali možda i dalje suosjećate s njihovom borbom. Na kraju krajeva, oni su imali vrlo ograničene resurse; većina se ljudi nije osjećala slobodnom podvrgnuti se terapiji prije trideset ili četrdeset godina. Vaši roditelji su možda toliko pasivni da se doimaju bespomoćnima. Možda ste uvjereni da nisu namjeravali ništa loše.

Za većinu sam slučajeva sigurna da nije bilo zlih namjera, ali nagađanje o namjerama je gubljenje vremena. Posljedice su ono što se računa. Ako su nesposobni roditelji učinili zlo, namjera je nevažna. Nesposobni roditelji su odgovorni i za ono što su činili, i za ono što su propustili činiti. Da bih pomogla Lesu uvidjeti koliko je to istinito i za njega, upotrijebila sam prazan stolac umjesto njegovih roditelja, i sama glumila njegovu ulogu. Željela sam da budu izgovorene stvari koje nije nikada bio u stanju reći samome sebi.

> SUSAN (kao Les): Mama i tata, kad sam bio malo dijete, osjećao sam se kao da nikad nitko nije mario za mene. Osjećao sam se uplašeno i usamljeno i nisam shvaćao zašto nitko ne brine o meni. Ne razumijem, mama, zašto sam se morao brinuti o tebi i zašto to nije radio tata. Ne razumijem zašto nisam mogao biti dijete. Uvijek sam mislio da je to zato što me nitko ne voli. Još uvijek se tako osjećam! Kad ćete me prestati iscrpljivati? Kada ćete *vi* odrasti? Tako sam umoran od toga da se osjećam odgovornim za cijelu obitelj. Umoran sam od toga što sam ti stalno na usluzi. Umoran sam od preuzimanja odgovornosti za cijeli svijet.

> Umoran sam od okrivljavanja samoga sebe za sve što je ispalo krivo. Mama, žao mi je što si bila bolesna i nesretna, ali to nije bila moja greška!
>
> LES: Sve što ste rekli je istina. Sve sam to osjećao. Ali *nikad im* nisam mogao reći te stvari.
>
> SUSAN: Nikad je dugo, dugo vrijeme, Les. U ovom trenutku je samo važno da ih kažete sami sebi. Kasnije, kad se više pozabavimo ovime i kad se budete osjećali snažnijim, možda ćete željeti napraviti drugačiji izbor.

Les je počeo uviđati da su njegovi roditelji bili odrasli i da su kao takvi imali određene osnovne odgovornosti prema svojoj djeci. Ne uspijevajući se pobrinuti za fizičke i emocionalne potrebe svoje djece, njegovi su roditelji, kao i svi nesposobni roditelji, stvorili iskrivljen odnos dijete - roditelj.

Kad je Les napokon uspio u potpunosti shvatiti osnovne istine, povjerovati u njih i osjetiti ih, mogao se riješiti većeg dijela samookrivljavanja, koje je hranilo njegovo radoholičarštvo i narušavalo njegovu sposobnost voljenja.

"Bio je tako izvan kontrole"

Odrasli koji su bili okrutno zlostavljani kao djeca, također imaju poteškoće u prebacivanju odgovornosti tamo gdje pripada. Zapamtite, prihvaćanje krivnje je zlostavljanoj djeci oruđe za preživljavanje. Održavaju na životu mit o dobroj obitelji, vjerujući da su oni sami - a ne njihovi roditelji - loši. Ovo vjerovanje leži u osnovi gotovo svih samoporažavajućih obrazaca ponašanja kod odraslih koji su bili zlostavljani kao djeca. Ali to je vjerovanje koje se može preokrenuti.

Joe - koji je diplomirao psihologiju i bio strašno zlostavljan od svog nasilnog oca alkoholičara - došao je na kraju kod mene na terapiju. Na prvoj seansi dao je dobar primjer za to u kojoj mjeri može biti žilavo samookrivljavanje.

JOE: Kad pogledam unatrag na svoje djetinjstvo, znam da je moj otac imao zlu narav. Ali, i dalje pronalazim izgovore za njega jer je možda zaista vjerovao da je ono što mi je činio bilo za moje dobro. Nekako znam da je ono što je radio bilo grozno i da niti jedno dijete ne zaslužuje da se prema njemu ponaša onako kako se on ponašao prema meni. Ali, iznutra se još uvijek osjećam kao pokvareni klinac, koji je zaslužio to što je dobio. I još uvijek se osjećam tako prokleto krivim zato što nisam mogao zaštititi majku.

SUSAN: Uspjeli ste preživjeti, tako što ste sve loše preuzeli na sebe. Da ste svog oca vidjeli kao lošeg dok ste bili mali, to bi bilo poražavajuće i stravično za vas. Ali više niste malo dijete, Joe. Morate početi govoriti istinu samome sebi. A istina je da je vaš otac bio sto posto odgovoran za to što vas je zlostavljao, za svoje, nasilje i opijanje. Bio je također sto posto odgovoran za to što je izabrao da ništa ne poduzme da bi riješio svoje probleme i spasio svoju obitelj. I, iak)o vam je ugodnije vidjeti majku kao nevinu žrtvu, ona je bila sto posto odgovorna za to što nije zaštitila svoju djecu i sebe. Ona je dozvolila da se zlostavljanje nastavlja. Morate početi prebacivati odgovornost tamo gdje pripada. Kako ćete ikad savjetovati i pomagati drugim ljudima ako se odbijate suočiti s činjenicama u vašem vlastitom životu?

JOE: Čujem sve što mi govorite, Susan, ali je to samo hrpa riječi za mene.

Joeove brane doimale su se tvrdima kao stijena. Zato sam, umjesto da mu pričam direktno, što je izgleda poticalo otpor, zatražila da glumi ulogu svog oca.

SUSAN: Želim pričati s vama o nekim stvarima koje su se dogodile u Joeovom djetinjstvu. Joe mi je rekao da ste bili prilično nasilni i da ste ga često tukli. Rekao mi je i da ste alkoholičar.

JOE (kao otac): Prije svega, ono što se dešavalo unutar moje obitelji nije vaš prokleti posao. Ako sam ga udario, to je bilo samo zato da ga očvrsnem. A to što pijem, moja je stvar.

SUSAN: Možda to je vaša stvar, ali time ste zamalo uništili svoju obitelj. Zlostavljali ste i užasavali svog sina, i zlostavljali ste i užasavali svoju ženu. Imate li ikakvu ideju o tome kako je to bilo Joeu? Je li vam stalo do toga kako se on osjećao?

JOE (kao otac): Ne bi mi moglo biti manje stalo. Meni je stalo samo do sebe.

SUSAN: Mislim da ste grozan otac. Niste učinili ništa, osim što ste nanijeli mnogim ljudima mnogo boli. Sigurna sam da ste i sami patili, ali vi ste bili odrasli, a on je bio mali dječak. Mogli ste učiniti nešto da si pomognete, umjesto da povređujete druge ljude. Vi ste odgovorni za svoj alkoholizam, i tada ste bili i sada ste. Mislim da ste kukavica, koja može osjetiti moć jedino mlateći žene i djecu. Sve ove godine Joe je osjećao da njega treba kriviti, dok zapravo treba kriviti vas.

JOE (kao otac): Da, vraga! Mali mi je gad cijelo vrijeme odgovarao. Nije izvršavao svoje zadatke...

SUSAN (prekidajući ga): Ne postoji ništa što je Joe učinio ili mogao učiniti, što bi opravdalo ono što ste mu radili.

Joe je u tom trenutku izašao iz uloge.

JOE: Znate, mrzim to priznati, ali je bio stvarno dobar osjećaj kad ste se suprotstavili tati. Počeo sam osjećati kako je ljut i napet... A ja jednostavno nisam želio čuti ništa što ste mi govorili. I, u pravu ste, zaista je skoro uništio obitelj. Kakav je on gad! Ali, mislim daje njega više strah nego mene. Ja se barem pokušavam izboriti s tim stvarima. On jednostavno bježi od toga cijeli svoj život. Stvarno je kukavica!

Koliko god je bilo bolno za Joea priznati te stvari o svome ocu, bilo je i jako oslobadajuće. Počeo je stavljati odgovornost tamo gdje pripada i bio je spreman početi oslobađati samoga sebe.

Joe mi je u prethodnoj seansi rekao da voli raditi s djecom; često je radio kao dobrovoljac u dječjoj bolnici. Zatražila sam da vizualizira neko dijete s kojim je radio. Zatim sam zatražila da zamisli da je to dijete proživjelo djetinjstvo slično njegovom. Stavila sam prazan stolac pred njega i pitala ga što bi rekao kad bi to dijete sada sjedilo ovdje.

Joeu je bio nelagodan taj prijedlog, ali je nakon kraće stanke duboko udahnuo i počeo pričati zamišljenom djetetu:

Razumijem da postoje neke ružne stvari koje se događaju u tvojoj kući. Stvarno mi je žao. Čuo sam da se tvoj stari napije i da te često istuče. I da te zove ružnim imenima. Znam koliko se jako uplašeno osjećaš. Vidiš, ista se stvar dogodila i meni. I kladim se da i ti osjećaš da je sve to tvoja krivnja, ali nije. Ti si stvarno dobar dečko i nitko nema pravo raditi ti takve stvari. Nitko! Tvoj otac je zao. On je bolestan. I kukavica, jer se ne želi suočiti sa svojim problemima. Mislim da stvarno uživa dok te tuče; najradije bih ga ubio zbog toga!

Čitavo se Joeovo tijelo treslo od bijesa. Upitala sam ga s kim je zapravo razgovarao. "Sa sobom", povikao je . "O, Bože, sa sobom!"

Joeov dugo potiskivani bijes počeo je izlaziti na površinu. Konačno je mogao početi pripisivati roditeljima odgovornost za bol i mržnju prema sebi, koje je nosio cijeli svoj život.

Zatražila sam od Joea da zamisli da je sada u stolcu njegov otac. Podsjetila sam ga da je siguran, da može reći što god želi. Ovog puta nije oklijevao:

> *Gade! Jebeni kurvin sine! Imaš li ikakvu ideju o tome koliko si mi jada uzrokovao? Koliki si jad uzrokovao cijeloj obitelji? Sigurno si se osjećao kao stvarno velik čovjek dok si mlatio malo dijete! Proveo sam cijeli svoj život osjećajući se kao bezvrijedno govno, kao da sam zaslužio da me mlatiš. Ali sam umoran od slušanja tvojih ponižavanja. Jebi se!*

Nisam bila iznenađena jačinom njegove ljutnje. Kad jednom počnete stavljati odgovornost tamo gdje pripada, doživjet ćete snažnu ljutnju zbog stvari koje su vam radili i zbog ljudi koji su to činili. Međutim, Joe je bio uplašen količinom svoje ljutnje. Kao i mnogi odrasli koji su bili zlostavljani kao djeca, bojao se da bi mogao izgubiti kontrolu i ozlijediti nekoga, da bi se mogao rastrojiti ili osjećati ljutnju zauvijek; čak se bojao da bi mogao i poludjeti.

Strah od ljutnje

Ljutnja je uznemirujuća emocija. Ljutnju možete povezati sa zlostavljanjem iz svog djetinjstva. Ljutnju možete povezati s ljudima koji su bili izvan sebe od bijesa. Možete se zabrinuti da ćete izgledati ružno ako se naljutite i da će vas ljudi odbaciti. Možete vjerovati da se dobri ljudi, puni ljubavi, nikad ne naljute, ili da se nemate pravo ljutiti na roditelje koji su vam dali život.

Ljutnja također i plaši. Možete se plašiti da ćete svojom ljutnjom uništiti nekoga, ili da ćete izgubiti kontrolu. Ili, kao Joe, možete se plašiti da nikad nećete moći prekinuti svoju ljutnju. Ovi su strahovi vrlo stvarni za svakoga od nas, ali ostaje činjenica:

Stvari za koje se bojimo da će se dogoditi ako se naljutimo, upravo su one stvari za koje postoji velika šansa da će se dogoditi ako se ne naljutimo!

Kada potiskujete svoju ljutnju, možete postati depresivnima ili neugodnima, i drugi vas ljudi mogu odbaciti, jednako kao i da ste otvoreno

ljuti na njih. Potisnuta ljutnja je nepredvidiva - može eksplodirati u bilo koje vrijeme. A kad *eksplodira,* često je nekontrolirana. Ljutnja je uvijek destruktivna, osim kad njome upravljate, posebno ako dopustite da se zagnoji ispod vaše svjesnosti.

Suočavanje s ljutnjom

Odrasla djeca otrovnih roditelja imaju posebne teškoće sa svojom ljutnjom jer su odrasla u obiteljima u kojima se emocionalno izražavanje gušilo. Samo su roditelji imali privilegiju pokazivati ljutnju.

Većina djece otrovnih roditelja razvije visoku toleranciju spram lošeg postupanja. Možda imate samo nejasnu svijest o tome da vam se kao djetetu dogodilo nešto što nije uobičajeno. Vjerojatno uopće ne znate koliko ste zapravo ljutiti.

Vjerojatno se suočavate sa svojom ljutnjom na jedan od nekoliko načina: možete zakopati svoju ljutnju i postati bolesni ili depresivni; možete je preusmjeriti na patnju i mučeništvo; možete je umrtviti alkoholom, drogama, hranom ili seksom; ili možete eksplodirati u svakoj prilici, dopuštajući joj da vas pretvori u napetu, isfrustriranu, sumnjičavu, ratobornu osobu.

Nažalost, većina nas se oslanja na te stare, pouzdane, neuspješne metode suočavanja s vlastitom ljutnjom. One ne čine ništa da vam pomognu osloboditi se roditeljske kontrole. Daleko je efikasnije usmjeriti svoju ljutnju, na načine koji će vam pomoći da definirate sebe i svoje granice.

Dozvolite da vam pokažem neke uspješne nove načine upravljanja vlastitom ljutnjom:

1. Dozvolite sebi da *budete* ljuti, bez da bilo kako prešućujete svoje osjećaje. Ljutnja je emocija, baš kao što su i užitak i strah. Ona nije ni dobra ni loša - ona jednostavno *jest.* Ona vam pripada; dio je onoga što vas čini čovjekom. Ljutnja je i signal koji vam govori nešto važno. Može vam govoriti da su pogašena vaša prava, da ste iskorišteni ili uvrijeđeni, ili da vaše potrebe nisu zadovoljene. Ljutnja uvijek znači da se nešto treba promijeniti.

2. Izrazite svoju ljutnju. Udarajte jastuke, vičite na fotografije ljudi na koje ste ljuti, vodite zamišljene dijaloge s njima u autu ili kad ste sami kod kuće. Ne morate napasti ili verbalno uvrijediti nekoga da biste izrazili svoju ljutnju

- razgovarajte s ljudima kojima vjerujete o tome koliko ste ljuti. Dok ne izvučete svoju ljutnju na otvoreno, ne možete se obračunati s njom.

3. Povećajte svoju fizičku aktivnost. Pretvaranje ljutnje u fizičku aktivnost može pomoći da oslobodite veliki dio napetosti iz svog tijela. Ako niste u mogućnosti igrati tenis, trčati ili voziti bicikl, pospremite pretrpani ormar ili se upišite na tečaj plesa. Fizička aktivnost, također, povećava izlučivanje endorfina - kemikalija u mozgu koje povećavaju vaš osjećaj dobrobiti. Otkrit ćete da će priznavanje ljutnje povećati vašu energiju i razinu produktivnosti. Ništa nije više iscrpljujuće od potisnute ljutnje.

4. Nemojte koristiti svoju ljutnju za jačanje negativne slike o sebi. Niste loši zato što ste ljuti. Za očekivati je da ćete se osjećati krivima zbog toga što ste ljuti, pogotovo na roditelje. Glasno recite: "Osjećam ljutnju. Imam pravo osjećati ljutnju. U redu je osjećati se krivim zbog ljutnje, ako je to potrebno da bih se mogao nositi s tom ljutnjom. Ne postupam pogrešno i nisam loš ako se tako osjećam."

5. Upotrijebite svoju ljutnju kao izvor energije za samodefiniranje. Vaša vam ljutnja može pomoći da naučite mnogo o tome što ste spremni, a što niste spremni prihvatiti u odnosu sa svojim roditeljima. Ona vam može pomoći definirati vaše granice. Može biti velikim korakom prema vašem oslobađanju od starih obrazaca pokoravanja, ugađanja i straha od neodobravanja vaših roditelja. Vaša vam ljutnja može pomoći preusmjeriti energije natrag na vas same i držati vas daleko od nemoguće borbe da promijenite svoje roditelje. Preokrenite: "Ljutim se jer mi otac nije nikada dopuštao da živim svojim vlastitim životom" u "Više neću dozvoliti ocu da me kontrolira ili obezvrjeđuje."

Upotrebljavajte ove tehnike kao smjernice koje će vam pomoći da postignete kontrolu nad svojom ljutnjom. Jednom kad to učinite, imat ćete mnogo vremena da roditeljima direktno izrazite svoju ljutnju. Ova će kontrola

biti važna za uspjeh u vašim eventualnim sukobljavanjima s roditeljima, kao što ćemo vidjeti u 12. poglavlju.

Svatko ima teškoća s ljutnjom. Kontrolu nad njom nećete postići preko noći. Posebno su žene bile odgajane da ne pokazuju svoju ljutnju. Ženama je dopušteno da plaču, da otvoreno tuguju, da budu depresivne i da pokazuju nježnost, ali ljutnja se smatra neprikladnom za žene u našem društvu. Kao rezultat toga, mnoge žene privlače partneri koji mogu izraziti njihovu ljutnju umjesto njih. Na taj način one mogu posredno otpustiti dio svoje potisnute ljutnje. Nažalost, mnogi od tih muškaraca koji se lako naljute ujedno su i skloni kontroliranju i zlostavljanju.

Neophodno je za vašu dobrobit da se naučite uspješno nositi sa svojom ljutnjom. Kad prvi put stupite s njom u kontakt, možda ćete se većinu vremena osjećati krivim i nesigurnim. Budite strpljivi i ostanite tamo. Nećete ostati ljutiti zauvijek. Jedini ljudi koji ostaju zauvijek ljutiti su oni koji ne žele priznati svoju ljutnju, ili oni koji je koriste da bi postigli moć, putem zastrašivanja drugih ljudi.

Ljutnja je normalna ljudska reakcija na nepravedno postupanje. Odrasla djeca otrovnih roditelja očigledno imaju više od normalne količine ljutnje. Možda je manje očigledna činjenica da imaju i više od normalne količine tuge.

Tuga i tugovanje

"Kako to mislite da moram tugovati?", rekao je Joe. "Tko je umro?"

Tuga je normalna i nužna reakcija na gubitak. To ne mora biti gubitak života. Kao i Joe, vjerojatno ste doživjeli strahovite gubitke u svom djetinjstvu:

- gubitak dobrih osjećaja prema sebi
- gubitak osjećaja sigurnosti
- gubitak povjerenja
- gubitak radosti i spontanosti
- gubitak brižnih roditelja, punih poštovanja
- gubitak djetinjstva
- gubitak nevinosti
- gubitak ljubavi

Potrebno je da identificirate svoje gubitke, da biste doživjeli tugu. Morate proraditi te osjećaje, da biste se oslobodili njihovog pritiska.

Bez da je to primijetio, Joe je počeo tugovati kad je stupio u kontakt sa svojom ljutnjom. Tuga i ljutnja usko su povezane. Gotovo je nemoguće da jedna postoji bez druge.

Dosad možda niste shvaćali koliko su dalekosežni bili vaši gubici. Djeca otrovnih roditelja doživljavaju te gubitke gotovo svakodnevno pa ih često ignoriraju ili potiskuju. Ti gubici strahovito negativno utječu na osjećaj vlastite vrijednosti, ali budući da je tuga toliko bolna, većina će ljudi učiniti sve da je izbjegne.

Zaobilaženje tuge može ublažiti tužne osjećaje neko vrijeme, ali će odgođena tuga prije ili kasnije doći i uhvatiti vas - ponekad kad je najmanje očekujete. Mnogi ljudi ne tuguju za vrijeme gubitka, zato što se od njih očekuje da budu "snažni", ili zato što vjeruju da se oni moraju pobrinuti za sve ostale. Ali svi se ti ljudi neizbježno slome, ponekad godinama kasnije, često zbog nekog beznačajnog događaja. Sve dok konačno ne dožive svoju zakašnjelu tugu, nisu sposobni ponovo stati na svoje emocionalne noge. Tuga ima svoj početak, sredinu i kraj. I svi moramo proći kroz te faze. Ako pokušavate izbjeći tugu, ona će uvijek biti s vama i sputavat će vaše dobre osjećaje.

Jačina tuge

Carol - kojoj je njezin verbalno zlostavljajući otac stalno govorio da smrdi - sjajno je napredovala u terapiji. Više se zalagala za sebe i u osobnom i u profesionalnom životu, a bila je i na putu da postane stručnjak u neobrambenoj komunikaciji. Međutim, kad je počela dolaziti u dodir sa svojom tugom, bila je zapanjena dubinom i jačinom svojih osjećaja:

Osjećam se kao u koroti. Kad pomislim na to kakvo sam dobro, slatko dijete bila, a kako se otac užasno odnosio prema meni, i kako mu je mama jednostavno dopuštala da to čini, još uvijek ne mogu vjerovati. To me čini tako tužnom, iako znam da to nije bila moja greška. Zašto me tjerao da toliko patim? Jednu minutu plačem, drugu sam bijesna.

Razdoblje žalovanja uključuje šok, bijes, nevjericu i, naravno, tugu. Bit će trenutaka kad će se tuga činiti vječnom. Možda ćete se osjećati kao da nikad nećete prestati plakati. Možda ćete postati preokupirani svojom tugom. Možda ćete se je čak i sramiti.

Većina muškaraca manje se srami ljutnje od izražavanja tuge. Za razliku od žena, muškarci imaju značajno veću podršku u pokazivanju agresije i ljutnje, nego u pokazivanju tuge ili boli. Mnogi muškarci plaćaju užasnu fizičku i emocionalnu cijenu zbog neljudskih očekivanja koja imamo od "pravih muškaraca".

Joe se, kao i većina muškaraca s kojima sam radila, osjećao puno ugodnije sa svojom ljutnjom, nego s tužnim, malim dječakom iznutra, zato što ga je taj mali dječak činio slabim i ranjivim. Kao zlostavljano dijete, Joe je rano naučio držati svoje emocije sigurno zaključanima. Kako bih mu pomogla da počne tugovati zbog onog što je izgubio u djetinjstvu, tražila sam da napravi vježbu "pogreb". To je vježba koju često koristim, posebno s odraslima koji su bili zlostavljani kao djeca. U svom uredu držim vazu sa suhim cvijećem, koju sam stavila pred Joea da simbolizira grob. Zatim sam od njega zatražila da ponovi sljedeće:

Ovdje pokapam svoju fantaziju o dobroj obitelji. Ovdje pokapam svoje nade i očekivanja od svojih roditelja. Ovdje pokapam svoju fantaziju da postoji nešto što sam kao dijete mogao učiniti da ih promijenim. Znam da nikada neću imati onakve roditelje kakve sam želio i tugujem zbog tog gubitka. Ali ga prihvaćam. Neka te fantazije počivaju u miru.

Kako je Joe završio ovaj govor, suze su se pojavile u njegovim očima te je rekao:

Bože, Susan, to tako prokleto boli. To stvarno boli! Zašto moram prolaziti kroz to? Osjećam se kao da sam zaglibio u samosažaljenje. Revoltiran sam time. Zar nije kao da samo žalim samog sebe? Mnogim je ljudima bilo gore nego meni.

Odgovorila sam:

Vrijeme je da počnete žaliti tog malog dječaka koji je bio tako jako povrijeđen. Tko će to drugi učiniti? Želim da zaboravite sve što ste čuli o samosažaljenju. Tugovanje zbog gubitka sretnog djetinjstva nema nikakve veze sa žaljenjem samog sebe. Ljudi koji zaglave u samosažaljenju čekaju da netko drugi popravi njihov život umjesto njih. Oni izbjegavaju osobnu odgovornost. Njima nedostaje hrabrosti da naprave posao koji tražim da vi obavite. Tuga je aktivna, ne pasivna. Ona vam pomaže da ne ostanete zaglavljeni. Dopušta vam da se oporavite, da napravite nešto stvarno sa svojim problemima.

Ako ste kao većina ljudi - kao Joe - činit ćete sve da ne izgledate samosažalijevajuće. Možda ćete čak lagati samome sebi o tome da imate

pravo na tugovanje zbog svojih gubitaka. Dokle god ne oslobodite svoje unutrašnje dijete pomoću osjećanja i izražavanja ljutnje i tuge, jednostavno ćete se nastavljati kažnjavati.

Ne možete zaustaviti svoj život

Iako je odrađivanje tuge nužno za promjene koje želite učiniti, ne možete zaustaviti svoj život dok to radite. I dalje imate odgovornosti prema sebi i drugima, i dalje morate normalno djelovati. Ljutnja i tuga mogu svakoga od nas izbaciti iz ravnoteže, zato je od životne važnosti da se posebno dobro pobrinete za sebe tijekom ovog perioda. Učinite sve što možete da biste sudjelovali u aktivnostima koje su vam ugodne i zanimljive. Ne morate misliti o ovim stvarima dvadeset i četiri sata dnevno. Budite dobri prema sebi, kao što biste bili dobri prema prijatelju koji prolazi kroz težak period. Potražite svu moguću podršku koju možete dobiti od ljudi kojima je stalo do vas.

Pomaže da pričate o svojoj tuzi, iako neki ljudi neće moći podnijeti slušanje o tome. Mnogi se ljudi nisu suočili sa svojom vlastitom tugom iz djetinjstva pa vaša tuga može biti prijetnja njihovim bedemima.

Napravite listu od deset stvari koje možete učiniti svaki tjedan, a koje će vam pomoći u razdoblju tugovanja. Shvatite to kao "ugovor o brizi" koji sklapate sa samim sobom. Vaš bi ugovor trebao uključivati opuštajuće aktivnosti koje pružaju užitak. To može biti nešto jednostavno, poput duge kupke, odlaska u kino, češćih izlazaka sa sportskim timom ili vremena posvećenog čitanju uzbudljivog romana. Što god se našlo na vašoj listi, važno je da *činite* te stvari, a ne da samo razmišljate o njima.

Tuga ima svoj kraj

Iako je možda teško povjerovati u to dok ste usred svog rada, tuga *ima* svoj kraj. Potrebno je vrijeme da se riješite tuge, ali to nije proces bez kraja. Bit će vam potrebno vrijeme da integrirate i prihvatite činjenice o svojim gubicima. I bit će vam potrebno vrijeme za preusmjeravanje energije s bolne prošlosti na iznova rođenu sadašnjost i obećavajuću budućnost. Ali, na kraju, bolne će rane postati manje bolni ožiljci. *Sigurno* ćete se osjećati bolje kad prihvatite činjenicu da niste odgovorni za gubitke zbog kojih tugujete.

Preuzimanje osobne odgovornosti

Stavljanje odgovornosti tamo gdje zaista pripada - dakle, u ruke vašim roditeljima - ne daje vam dozvolu da opravdate sva samoporažavajuća ponašanja time što ćete reći: "Sve je to bila njihova greška". Oslobađanje djeteta koje ste bili, ni na koji način ne oslobađa vas koji ste odrasli od preuzimanja odgovornosti.

Sljedeća će vam lista pomoći da se usmjerite na neke od tih odgovornosti koje vrijede za vaš odnos s roditeljima. Glasno izgovorite: "Kao odrasla osoba, u odnosu sa svojim roditeljima odgovorna sam za to da...", i zatim tome dodajte svaku pojedinu stavku na listi:

1. postanem odvojena osoba od svojih roditelja

2. iskreno promatram na svoj odnos s njima

3. se suočim s istinom o svom djetinjstvu

4. skupim hrabrosti da priznam povezanost između događaja u djetinjstvu i svoga odraslog života

5. skupim hrabrosti pokazati im svoje prave osjećaje

6. se suočim se s njima i umanjim moć i kontrolu koju imaju nad mojim životom, bez obzira na to jesu li živi ili mrtvi

7. promijenim svoje vlastito ponašanje kada je okrutno, zlostavljačko, kritizersko ili manipulirajuće

8. pronađem prikladne izvore koji će mi pomoći izliječiti svoje unutrašnje dijete

9. povratim svoju moć odrasle osobe i samopouzdanje

Važno je da shvatite da su stavke na listi ciljevi za koje se trebate boriti, a ne stvari koje se ostvaruju preko noći. Tijekom vašeg rada na tim ciljevima, bit će i pogoršanja. Možda ćete se vratiti na stara ponašanja i obrasce mišljenja, štoviše, možda ćete odlučiti da ih sve zapakirate unutra. Nemojte biti obeshrabreni. Zapravo, i treba očekivati da ćete biti izbačeni sa staze. Ovo je put napretka, ne savršenstva. Neki će ciljevi možda biti lakši od drugih, ali sve ih je moguće doseći; *možete* osloboditi dijete u sebi od učestalog kažnjavanja.

XIII. - SUČELJAVANJE - PUT DO NEOVISNOSTI

Sav posao koji ste obavili u posljednja tri poglavlja - vježbe, rad na listama i svjesnost o tome tko je stvarno odgovoran - pripremao vas je za sučeljavanje. Sučeljavanje podrazumijeva promišljeno i hrabro suočavanje s vašim roditeljima, u vezi s vašom bolnom prošlosti i teškom sadašnjosti. To je najzastrašujući i istovremeno najosnažujući čin koji ćete ikada napraviti.

Postupak je jednostavan, iako ne i lagan. Kad budete spremni, mirno, ali odlučno, ispričajte svojim roditeljima o negativnim događajima kojih se sjećate iz djetinjstva. Recite im kako su ti događaji utjecali na vaš život i kako sada utječu na vaš odnos s njima. Jasno definirajte one aspekte vašeg odnosa koji su sada bolni za vas i koji vas povrjeđuju. Tada postavite nova temeljna pravila.

Svrha sučeljavanja s vašim roditeljima **nije:**

da im se osvetite
da ih kaznite
da ih omalovažite
da iskalite svoju bijes na njima
da dobijete natrag nešto pozitivno od njih

Svrha konfrontacije s vašim roditeljima jest:

da im se suprotstavite
da jednom zauvijek prevladate strah od suprotstavljanja
da kažete svojim roditeljima istinu
da odredite vrstu odnosa kakav možete imati s njima od sada pa nadalje

"Time neću ništa postići"

Mnogi ljudi - uključujući i neke istaknute terapeute - ne vjeruju u sučeljavanje. Njihova su opravdanja dobro poznata: "Ne gledajte unatrag, gledajte naprijed", "To će samo uzrokovati još više stresa i ljutnje" ili "To ne zacjeljuje rane, to ih samo ponovo otvara". Ovo su kritike proizašle iz nerazumijevanja.

Potpuno je točno da sučeljavanje možda neće dovesti do toga da vam vaši roditelji daju priznanje i ispriku, da shvate ili prihvate odgovornost koju tražite. Rijedak je otrovni roditelj koji će na sučeljavanje s istinom

odgovoriti: "Sve je to istina, bio sam užasan prema tebi", "Molim te, oprosti mi" ili "Što mogu napraviti da ti to sada nadoknadim?"
Zapravo, često se dogodi upravo suprotno: roditelji negiraju, tvrde da su zaboravili, prebacuju krivnju nazad na svoje dijete i jako se naljute. Ukoliko ste već pokušali suočiti svoje roditelje s njihovom krivnjom, ali ste se gorko razočarali rezultatom, vjerojatno ste uspjeh mjerili time jeste li ili niste dobili pozitivan odgovor od svojih roditelja. Uzimajući njihov odgovor kao kriterij, osudili ste se na neuspjeh. Trebate *očekivati* od njih da će reagirati negativno. Zapamtite, ovo činite za sebe, ne za njih. Sučeljavanje morate smatrati uspješnim, samim time što ste ga se usudili napraviti.

Zašto bih se trebao suočiti sa svojim roditeljima?
Vrlo snažno potičem ljude na sučeljavanje s otrovnim roditeljima. Radim to iz jednog jednostavnog razloga: ono djeluje. Tijekom godina, vidjela sam kako sučeljavanja čine dramatične, pozitivne promjene u životima tisuća ljudi. To ne znači da ne uvažavam strah koji ljudi osjećaju i kad samo pomisle na takvo što. Emocionalni ulozi su visoki. Međutim, sama činjenica da to činite, da se suočavate s vašim vjerojatno najdubljim strahovima, dovoljna je da počne mijenjati ravnotežu moći između vas i vaših roditelja.

Svi se bojimo suočiti s istinom o našim roditeljima. Svi se bojimo priznati da nismo dobili ono što smo trebali dobiti od njih i da to nećemo dobiti niti sada. Međutim, alternativa sučeljavanju je život s tim strahovima. Ako izbjegavate poduzeti pozitivne korake koji su u vašem vlastitom interesu, pojačavate svoje osjećaje bespomoćnosti i nesposobnosti, potkopavate svoje samopoštovanje.

Postoji još jedan neizmjerno važan razlog za sučeljavanje:

Ono što ne vratite natrag, prenosite dalje.

Ako ne razriješite svoj strah, krivnju i ljutnju na roditelje, iskalit ćete ih na svom partneru ili na svojoj djeci.

Kada bih se trebao suočiti s roditeljima?
Potičem svoje pacijente da pažljivo razmisle o trenutku sučeljavanja. Ne želite trčati pred rudo, ali ne želite to niti odgađati dovijeka.

Kad se ljudi odluče na sučeljavanje, obično prolaze kroz tri faze:

1. Nikad to ne bih mogao napraviti.
2. Možda ću to napraviti jednog dana, ali ne sada.
3. Kada bih to mogao napraviti?

Kad u početku požurujem pacijente da to učine što prije, oni obavezno inzistiraju na tome da to nije dobro za njih. Obično mogu računati na ono što zovem "sve, samo to ne" sindromom. Pristat će napraviti koliko god treba drugih promjena, samo da se ne moraju suočiti sa svojim roditeljima - sve samo to ne!

Rekla sam Glennu - koji je imao problema s bojažljivošću i koji je zažalio što je oca alkoholičara uzeo za poslovnog partnera - da se mora suočiti sa svojim ocem. Treba ili postaviti granice očevom ponašanju, ili ga potpuno isključiti iz posla. Odgovorio je klasičnim "sve, samo to ne": *Nemam namjeru suočiti se s ocem. Znam da to znači da sam slabić, ali ne želim prouzročiti svojim roditeljima još više boli. Siguran sam da postoji puno drugih stvari koje mogu učiniti umjesto toga. Mogu mu naći posao s manje pritiska, na kojem neće biti toliko vremena pred mojim mušterijama. Mogu mu prestati dopuštati da me izbaci iz takta. Mogu početi više vježbati da izbacim bijes. Mogu…*

Prekinula sam Glenna: "Sve, samo to ne", je li tako? Sve, samo ne jedan postupak koji može napraviti značajnu promjenu u vašem životu."

Rekla sam mu da je velik dio njegove razdražljivosti i bojažljivosti direktna posljedica njegovog potisnutog bijesa usmjerenog prema ocu i njegove nespremnosti da preuzme osobnu odgovornost za suočavanje sa svojim teškoćama. Priznala sam mu da većina ljudi odgovara sa "sve, samo to ne" u početku terapije i uvjerila ga da to ne smatram obeshrabrujućim. Jednostavno, još nije bio spreman. Ali uvjerena sam da će se nakon određenog vremena, u kojem će isplanirati sučeljavanje i vježbati, osjećati sigurnije.

Glenn je imao određene sumnje, ali je s vremenom vidio kako nekoliko drugih članova grupe donosi odluku o sučeljavanju. Svi su se vratili s uspješnim pričama. Glenn je priznao da je sučeljavanje djelovalo kod tih ljudi, ali je brzo dodao kako je njegova situacija drugačija. Bez da je to shvatio, Glenn se primakao bliže drugoj fazi odluke o sučeljavanju.

Tijekom terapije, vrlo je naporno radio na tome da nauči neobrambene odgovore i iskaže svoje stavove. Počeo je upotrebljavati obje tehnike u poslovnim situacijama i u odnosima s nekim svojim prijateljima. Osjećao se dobro zbog toga. Međutim, stalni stres u svakodnevnom odnosu s ocem i ogromna težina nezavršenog posla iz djetinjstva vukli su ga prema dolje.

Nakon otprilike šest tjedana u grupi, Glenn mi je rekao da je počeo razmišljati o sučeljavanju. Prvi put je priznao da je i to mogućnost..., u

budućnosti. Došao je u drugu fazu. Nekoliko me tjedana kasnije upitao što mislim kada bi to trebao napraviti. Treća faza.

Nadao se da mogu napraviti neku čaroliju, koja će mu usput reći kada će njegov nivo tjeskobe pasti dovoljno nisko da bi mogao obaviti sučeljavanje. Istina je da prilično često vaš nivo tjeskobe padne tek *nakon* sučeljavanja. Nema načina da odredite savršeno vrijeme, jednostavno morate biti spremni.

Postoje četiri osnovna uvjeta koja morate zadovoljiti prije sučeljavanja sa svojim roditeljima:

1. Morate se osjećati dovoljno snažnima da biste podnijeli roditeljsko odbijanje, negiranje, okrivljavanje, ljutnju ili bilo koju drugu negativnu posljedicu sučeljavanja.

2. Morate imati dovoljno podrške u razdoblju prije sučeljavanja, za vrijeme sučeljavanja i nakon njega.

3. Morate napisati pismo ili izvježbati tekst koji želite izreći te vježbati neobrambene odgovore.

4. Ne smijete se više osjećati odgovornima za loše stvari koje su vam se dogodile dok ste bili dijete.

Posljednji uvjet je posebno važan. Ako još uvijek nosite odgovornost za traume svog djetinjstva, prerano je za sučeljavanje. Ne možete suočiti svoje roditelje s odgovornošću za koju niste sigurni da je zaslužuju.

Kad se jednom osjetite relativno sigurnima i zadovoljite četiri uvjeta, nema boljeg trenutka od toga. Nemojte čekati.

Očekivanje sučeljavanja uvijek je gore od samog sučeljavanja.

Rekla sam Glennu da je važno da odredi datum sučeljavanja, po mogućnosti u ovom stoljeću. Bilo mu je potrebno postavljanje dodirljivog cilja na kojem će raditi. Taj će posao, rekla sam mu, uključivati česte probe, da bi se pripremio za najvažniju ulogu svog života.

Kako se suočiti s roditeljima?

Sučeljavanje se može odigrati licem u lice ili putem pisma. Primijetit ćete da ne uključujem telefon kao mogućnost. Iako se može činiti sigurnim, sučeljavanje putem telefona gotovo je uvijek neuspješno. Vašim je roditeljima odviše lako spustiti slušalicu. Uz to, telefon je "umjetan"; čini vrlo teškim

pravo emocionalno izražavanje. Ako su vaši roditelji u drugom gradu i nije im praktično doći do vas, a niti vama do njih, pišite im.

Pisanje pisma

Velik sam zagovornik pisanja kao terapeutske tehnike. Pismo omogućava prekrasnu priliku da oblikujete svoj iskaz i da ga prepravljate, sve dok ne budete potpuno zadovoljni. Primatelju daje mogućnost da ga više puta pročita i da razmišlja o sadržaju. Također, pismo je i sigurnije ukoliko se suočavate s nasilnim roditeljem. Sučeljavanje je važno, ali nikad nije vrijedno riskiranja fizičkog napada.

Uvijek napišite posebno pismo za svakog roditelja. Čak i ako su neki problemi isti, vaš odnos i vaši osjećaji različiti su prema svakom roditelju. Najprije napišite pismo onom roditelju za kojeg mislite da je otrovniji ili više nasilan. Ti će osjećaji biti bliži površini, bit će ih lakše zahvatiti. Kad jednom otvorite branu pišući prvo pismo - pod pretpostavkom da su vam oba roditelja živa - vaši će osjećaji prema drugom roditelju teći lakše. U drugome pismu možete suočiti dobroćudnijeg roditelja s njegovom pasivnošću i nedostatkom zaštite.

Sučeljavanje putem pisma izgleda potpuno isto kao i ono uživo. Oba počinju riječima: "Reći ću ti neke stvari koje nikada prije nisam izrekao", i oba bi trebala pokriti četiri glavna područja:

1. Ovo si mi učinio.

2. Ovako sam se tada osjećao zbog toga.

3. Ovako je to utjecalo na moj život.

4. Ovo želim od tebe.

Otkrila sam da ova četiri područja čine čvrste i dobre temelje svim sučeljavanjima. Ova struktura općenito pokriva sve o čemu trebate govoriti i spriječit će da sučeljavanje postane rasplinuto i neuspješno.

Carol - kojoj se otac stalno rugao da smrdi - spremila se suočiti se s roditeljima, ali ju je veliki posao preuređivanja spriječio da ode na Istok i učini to uživo. Uvjerila sam je da to može uspješno učiniti pomoću pisma. Predložila sam joj da napiše pismo kod kuće, u miru, s isključenim telefonom, kako bi spriječila prekidanje.

Pisanje sučeljavajućih pisama uvijek je snažno emocionalno iskustvo. Prije slanja pisma, predložila sam Carol da ga odloži na nekoliko

dana pa da ga ponovo pročita kad bude smirenija. Kao i većina ljudi, kad se vratila pismu, završila je prepravljajući njegov popriličan dio. Možda ćete napisati nekoliko verzija prije nego što budete sasvim zadovoljni. Zapamtite, niste na natjecanju za najbolji esej. Pismo ne mora biti literarno remek-djelo - samo treba izražavati vaše prave osjećaje i iskustva.

Ovo je dio pisma koji mi je Carol pročitala sljedeći tjedan:

Dragi tata,

reći ću ti neke stvari koje nikada prije nisam rekla. Prije svega, želim ti reći zašto nisam provela puno vremena s tobom i mamom u zadnjih nekoliko mjeseci. Ovo će te možda iznenaditi i uznemiriti, ali nisam te željela vidjeti jer te se bojim. Bojim se da ću se osjećati bespomoćno i da ćeš me napadati riječima. I bojim se osloniti na tebe jer bi me mogao opet emocionalno napustiti. Dozvoli da ti objasnim.

(Evo što si mi učinio.)

Kad sam bila jako mala djevojčica, sjećam se da sam imala oca koji me volio, divio mi se i brinuo za mene. Ali, kako sam rasla, sve se to promijenilo. Kad sam imala oko jedanaest godina, postao si vrlo okrutan prema meni. Stalno si mi govorio da smrdim. Krivio si me za sve što nije bilo dobro.

Okrivljavao si me kad sam izgubila stipendiju. Okrivljavao si me kad je Bob (njezin brat) pao i ozlijedio se. Okrivljavao si me kad sam slomila nogu. Okrivljavao si me kad te mama ostavila na neko vrijeme. Kad je mama otišla, ostala sam bez ikakve emocionalne podrške. Pričao si mi viceve koji su bili previše prljavi, govorio mi kako izgledam seksi u majici, tretirao me kao da hodamo ili mi govorio da izgledam kao kurva.

Nakon dvanaeste nisam ni imala roditeljsku pažnju. Sigurna sam da si i ti prolazio kroz užasne trenutke tih godina, ali si me jako povrijedio. Možda me nisi namjeravao povrijediti, ali to ne umanjuje bol. Kad mi je bilo petnaest, jedan me muškarac pokušao silovati, a ti si krivio mene. Stvarno sam vjerovala daje to bila moja greška jer si ti tako rekao. Kad sam bila trudna

osam mjeseci, moj muž me pretukao, a ti si mi rekao da sam morala učiniti nešto grozno kad sam ga toliko razljutila. Stalno si mi govorio o groznim stvarima koje je mama radila. Rekao si da me nikada nije voljela, da sam prljava iznutra i da u glavi nemam mozak

(Kako sam se tada osjećala zbog toga.)

Osjećala sam se uplašeno, poniženo i zbunjeno. Pitala sam se zašto si me prestao voljeti. Čeznula sam za tim da opet budem tatina mala djevojčica i pitala se što sam loše učinila da sam te izgubila. Za sve sam krivila sebe. Mrzila sam se. Osjećala sam se nevoljenom i odvratnom.

(Kako je to utjecalo na moj život.)

Bila sam strašno oštećena kao osoba. Mnogi su muškarci bili prilično brutalni prema meni i uvijek sam mislila da je to moja greška. Kad me Hank istukao, napisala sam mu pismo isprike. Imala sam žaljenja vrijedan nedostatak vjere u sebe, svoje sposobnosti i svoju vrijednost.

(Evo što želim od tebe.)

Želim da mi se ispričaš što si bio tako okrutan, loš otac. Želim da priznaš da mi je zlo koje si mi činio donijelo mnogo boli i patnje. Želim da prestaneš s verbalnim napadima. Zadnji put se to dogodilo kad sam te vidjela kod Boba i upitala za savjet u vezi s mojim poslom. Vikao si na mene bez razloga. Mrzila sam to. Tada sam to trpjela, ali više neću. Želim da znaš da to ubuduće neću tolerirati. Voljela bih da priznaš da dobri očevi ne namiguju svojim kćerima, da dobri očevi ne vrijeđaju i ne ponižavaju svoje kćerke, već ih štite.

Žao mije što nismo imali dobar odnos kakav smo mogli imati. Mnogo sam izgubila time što nisam mogla dati svoju ljubav ocu kojeg sam tako željela voljeti. Nastavit ću ti slati čestitke i poklone jer se zbog toga osjećam dobro. Međutim, ako me želiš viđati, morat ćeš prihvatiti neka moja osnovna pravila.

Ne poznajem te baš dobro. Ne znam koje su bile tvoje boli i tvoji strahovi. Zahvalna sam što si bio marljiv radnik, što si nas dobro opskrbljivao i što si me vodio na lijepe praznike. Sjećam se kako si me poučavao o drveću i pticama, ljudima i politici, sportu i zemljopisu, kampiranju i klizanju. Sjećam se da si se puno smijao. Također, možda bi želio znati da mi je sada puno bolje u životu. Više ne dozvoljavam muškarcima da me tuku. Imam divne prijatelje pune podrške, dobro zanimanje i sina kojeg obožavam.
Molim te, piši mi i prihvati moje pismo. Ne možemo promijeniti prošlost, ali možemo početi iznova.

-Carol

Licem - u - lice

Mnogi moji pacijenti preferiraju sigurnost pisanja pisama, ali mnogima drugima treba neposredna povratna informacija, da bi osjetili da je njihovo sučeljavanje bilo uspješno. Za takve pacijente dolazi u obzir jedino sučeljavanje licem-u-lice.

Prvi je korak u planiranju takvog sučeljavanja, pod pretpostavkom da ste već obavili emocionalni posao pripreme, odabiranje mjesta na kojem ćete to učiniti. Ako ste krenuli na terapiju, možda ćete željeti da se to odvije u prostoriji vašeg terapeuta. Vaš terapeut može voditi sučeljavanje, osigurati da vas čuju, pomoći vam ako zapnete i, što je najvažnije, pružati vam podršku i zaštitu. Shvaćam da ste time u prednosti pred roditeljima, ali bolje da ste u prednosti vi nego oni, posebno u tako ključnom trenutku.

Ukoliko obavljate sučeljavanje u prostoriji vašeg terapeuta, obavezno se *tamo* nađite s roditeljima Nitko ne može predvidjeti što će se dogoditi u seansi. Važno je da imate svoj vlastiti način da se vratite kući. Gak i ako sučeljavanje završi u pozitivnom tonu, možda ćete još uvijek željeti biti sami nakon toga, i suočiti se sa svojim mislima i osjećajima nasamo.

Možda ćete se radije sami suočiti s roditeljima. Možda nemate terapeuta, ili, ako imate, možda ćete osjećati potrebu pokazati roditeljima da se možete boriti za svoju neovisnost bez tuđe pomoći. Mnogi roditelji jednostavno odbiju doći terapeutu. Bez obzira na razlog, ako to odlučite učiniti samostalno, morate odlučiti hoćete li se suočiti s roditeljima u njihovoj ili vašoj kući. Javna mjesta, poput restauracije ili kafića, previše su ograničavajuća. Trebate potpunu privatnost.

Ako imate mogućnost izbora, savjetujem vam da se sučeljavanje odvije u vašoj kući. Osjećat ćete se znatno snažnije na svom vlastitom terenu. Ukoliko putujete u drugi grad radi sučeljavanja, pokušajte nagovoriti roditelje da dođu u vašu hotelsku sobu.

Možete imati uspješno sučeljavanje i na terenu vaših roditelja, ako je to nužno. Ali morat ćete naporno raditi da biste izbjegli postati žrtvom dječjih strahova, krivnji i osjećaja bespomoćnosti. Budite posebno oprezni s tim dječjim osjećajima ukoliko vaši roditelji još uvijek žive u kući u kojoj ste odrasli.

Nemam nikakvo pravilo o tome treba li se sučeliti sa svakim roditeljem posebno ili s oba zajedno, iako bi mi bilo draže da to učinite kad su svi na okupu. Otrovni roditelji stvaraju obiteljske sustave koji počivaju na velikoj količini tajanstvenosti, prešutnih dogovora i negacija, da bi se obitelj mogla održati u ravnoteži. Razgovor s oba roditelja istovremeno potiče pojavu velike količine takvih stvari.

S druge strane, ako vaši roditelji imaju izrazito različite naravi, točke gledišta i načine obrane, možda će razgovor bolje teći sa svakim posebno.

Neke ljude brine da će izgubiti spontanost zbog previše vježbanja prije sučeljavanja. Nemojte biti zabrinuti. Imat ćete dovoljno tjeskobe, koja će osigurati mnoga odstupanja od onog što ste pripremili. Bez obzira na to koliko ste vježbali, riječi neće lako dolaziti. Zapravo, neophodno je da unaprijed znate da ćete biti jako, jako nervozni. Srce će vam udarati, želudac će vam se možda grčiti, možda ćete se znojiti, možda ćete imati teškoća s hvatanjem zraka, možda će vam se zavezati jezik i možda ćete zaboraviti riječi.

Nekim se ljudima jednostavno isprazni mozak pod ogromnim pritiskom. Ukoliko ste zabrinuti da bi vam se to moglo dogoditi, moguće je izbjeći dodatnu tjeskobu tako da napišete pismo svojim roditeljima i zatim ga glasno pročitate za vrijeme sučeljavanja. To je izvrstan način poražavanja treme pred premijeru i osiguravanja prijenosa vlastite poruke.

Pripreme za premijeru

Bez obzira na to gdje će se odvijati sučeljavanje, i bez obzira na to sučeljavate li se s oba ili sa samo jednim roditeljem, morate pažljivo pripremiti ono što želite reći. Vježbajte glasno, sami ili s nekim, sve dok ne budete u mogućnosti izreći to u potpunosti smireni. Sučeljavanje licem-u-lice je kao premijera na Broadwayu: biste li izašli na pozornicu a da niste naučili tekst i shvatili zašto ste tamo? Prije samog sučeljavanja morate uvježbati ono što želite reći, kao i jasno odrediti što time želite postići.

Možda ćete poželjeti započeti sučeljavanje postavljanjem pravila. Predlažem vam ovakav tekst:

Sad ću reći nešto što nikad prije nisam izrekla i želim da me slušate sve dok ne budem gotova. Ovo mi je jako važno i zato vas molim da mi se ne suprotstavljate i da me ne prekidate. Nakon što kažem sve što želim, imat ćete dovoljno vremena da kažete ono što želite. Pristajete li na to?

Bitno je da se vaši roditelji slažu s uvjetima na samom početku. Većina roditelja će se složiti. Ukoliko na to nisu spremni, vjerojatno je bolje odgoditi sučeljavanje. Za vas je izrazito važno da kažete ono što ste uvježbali, bez odgađanja, prekidanja ili bilo kojeg drugog odvraćanja od ciljeva. Ako vas odbijaju saslušati, možete se suočiti s njima pomoću pisma.

Što očekivati

Kad jednom započnete ono što ste naumili, većina će otrovnih roditelja prijeći u napad. To je razumljivo, jer da su imali sposobnost slušati vas, shvatiti, poštovati vaše osjećaje i brinuti se za vašu neovisnost, ne bi bili otrovni roditelji. Najvjerojatnije će doživljavati vaše riječi kao osobnu uvredu i izdaju. Također će koristiti istu taktiku i načine obrane koje su uvijek koristili, samo u ovom slučaju još izraženije.

Neodgovarajući ili manjkavi roditelji mogu postati još jadniji i zbunjeniji. Alkoholičari bi mogli zanijekati svoj alkoholizam, ili, ako su u postupku odvikavanja od alkohola, mogli bi ga koristiti da bi vam oduzeli pravo da ih suočite s istinom. Kontrolirajući roditelji mogu još više umanjivati svoju krivnju i naglašavati svoju pravednost. Zlostavljajući roditelji mogu postati bijesni i gotovo će sigurno okrivljavati vas za zlostavljanje. Sva navedena ponašanja imaju za cilj ponovno postizanje obiteljske ravnoteže i žele vas vratiti u pokoravajući status quo. Dobro je očekivati najgore - sve bolje od toga je nagrada.

Sjetite se, ovdje nije bitna njihova reakcija, već vaš odgovor. Ako možete izdržati bijes, optužbe, prijetnje i nametanje krivnje vaših roditelja, osjećat ćete se nakon toga jako dobro.

Da biste se pripremili, zamislite najgori scenarij. Vizualizirajte lica vaših roditelja - bijesna, jadna, uplakana, kakva god želite. Slušajte njihove ljutite riječi, njihova poricanja, optužbe. Postanite neosjetljivima, tako da glasno izgovorite sve ono što mislite da bi vaši roditelji mogli reći, i nakon toga uvježbavajte smirene, neobrambene odgovore. Zamolite partnera ili prijatelja da igra ulogu jednog od roditelja ili uloge obaju roditelja. Recite

mu da glumeći vašeg roditelja bude apsolutno nepodnošljiv i da vam govori najgore stvari koje možete zamisliti. Neka vrišti, viče, naziva vas pogrdnim imenima, prijeti da će vas izbaciti iz obitelji, optuži vas da ste grozni i sebični. Vježbajte ovako odgovarati:

Uvjeren/a sam da ti to tako vidiš.
Nazivanje pogrdnim imenima i vrištanje neće nas nikamo odvesti.
Nisam spremna/spreman prihvatiti tvoj način gledanja na stvari.
Upravo to je dobar primjer zašto nam je potreban ovaj razgovor.
Nije u redu da tako razgovaraš sa mnom.
Složila/složio si se da ćeš me saslušati.
Učinit ćemo to drugi put kada budeš smireniji/smirenija.

Evo nekih tipičnih roditeljskih reakcija na sučeljavanje, zajedno s nekim ključnim odgovorima koje ćete možda željeti proučiti:

"To se nikada nije dogodilo ". Roditelji koji su koristili negiranje da bi izbjegli osjećaj neprimjerenosti ili tjeskobe, koristit će ga i kod sučeljavanja, za zagovaranje vlastite verzije stvarnosti. Inzistirat će na tome da se ono za što ih optužujete nije nikada dogodilo, da pretjerujete ili da vaš otac nije nikada mogao napraviti takvu stvar. Neće se sjećati ili će vas optužiti da lažete. Ova vrsta reakcije je tipična za alkoholičare, čija negacija može biti pojačana gubitkom pamćenja zbog opijanja.

Vaš odgovor:" Samo zato što se ti toga ne sjećaš, ne znači da se nije dogodilo."

"Ti si kriv/a za to ". Otrovni roditelji gotovo nikad nisu spremni preuzeti odgovornost za svoje destruktivno ponašanje. Umjesto toga, okrivit će vas. Reći će da ste bili zločesti ili teški. Tvrdit će da su se trudili najbolje što su mogli, ali da ste im uvijek pravili probleme. Reći će da ste ih izluđivali. Ponudit će vam kao dokaz činjenicu da su svi u obitelji znali kakav ste problem bili. Stavit će pred vas podužu listu vaših navodnih napada i uvreda. Varijacija ove reakcije je okrivljavanje trenutnih teškoća u vašem životu. "Zašto napadaš nas, a tvoj pravi problem je to što ne možeš zadržati posao, kontrolirati dijete, zadržati muža i sl." Ovo čak može i proći, zamaskirano u suosjećanje zbog poteškoća u kojima se trenutno nalazite. No, oni će koristiti sve da bi skrenuli pažnju sa svoga ponašanja.

Vaš odgovor: "Možeš me pokušavati okriviti za to, ali neću preuzeti odgovornost za ono što si mi učinio/učinila dok sam bila/dijete".

"Pa rekao/rekla sam ti da mije žao ". Roditelji mogu obećati da će se promijeniti, pokazivati više ljubavi, pružati više podrške, no to je često samo mamac. Kad se jednom slegne prašina, javljaju se ponovno stare navike, a mamac koji su roditelji ponudili nestaje pa se ponovno vraćaju svome otrovnom ponašanju. Neki se roditelji mogu složiti s nekima od stvari koje im kažete, no nespremni su bilo što promijeniti s tim u vezi. Najčešće čujem ovo:" Pa rekla/rekao sam da mi je žao, što još želiš?"

Vaš odgovor: "Prihvaćam tvoju ispriku, no to je samo početak. Ako ti je doista žao, bit ćeš mi dostupna/dostupan kada te zatrebam i zajedno sa mnom radit ćeš na poboljšanju našeg odnosa."

"Učinili smo najbolje što smo mogli". Oni roditelji koji su bili nedorasli svojim zadacima ili pak nijemi svjedoci zlostavljanja, najčešće će na sučeljavanje reagirati na isti onaj pasivan i neuspješan način na koji su pokušavali riješiti svoje probleme. Takvi će vas roditelji podsjećati koliko im je bilo teško kad ste odrastali i kako su se teško borili. Govorit će: "Nikad nećeš shvatiti kroz što sam prolazila/prolazio", "Ne znaš koliko puta sam pokušala/pokušao učiniti sve da ti to više ne radi" ili "Učinila/učinio sam najbolje što sam mogla/mogao". Ovakav način odgovaranja može u vama pobuditi simpatiju i suosjećanje za vašeg roditelja. To je razumljivo, ali to otežava vašu usmjerenost na ono što trebate reći u sučeljavanju. Još jednom ćete doći u napast staviti roditeljske potrebe ispred vaših. Vrlo je važno da priznate njihove poteškoće, ali tako da ne obezvrjeđujete vlastite.

Vaš odgovor: "Razumijem da ti je bilo teško, i uvjeren/a sam da me nisi povrijedila/povrijedio namjerno, ali želim da znaš da me je način na koji si se nosila/nosio sa svojim problemima *doista povrijedio*."

"Pogledaj što smo sve učinili za tebe ". Mnogi će se roditelji pokušati suprotstaviti vašoj borbi za prava, prisjećajući se vašeg prekrasnog djetinjstva i lijepih trenutaka koje ste s njima dijelili. Usmjeravanjem pažnje na dobre stvari, roditelji mogu izbjeći otkrivanje tamnije strane njihovog ponašanja. Podsjetit će vas na poklone koje su vam poklonili, mjesta na koja su vas odveli, žrtve koje su učinili za vas i svu svoju brižnost. Najvjerojatnije će reći: "I to nam je hvala" ili "Nikad ti ništa nije bilo dovoljno".

Vaš odgovor: "Jako cijenim sve te stvari, ali one nisu nadoknadile batine (neprestano kritiziranje, nasilje, uvrede, alkoholizam itd.)".

"Kako mi to možeš učiniti? " Neki se roditelji ponašaju kao patnici. Rasplakat će se, iskazivati nemir, izražavati šok i nevjericu zbog vaše "okrutnosti". Ponašat će se kao da sučeljavanjem vi *njih* zlostavljate. Optužit će vas da ste ih povrijedili ili razočarali. Žalit će se da im to nije potrebno i da oni već imaju dovoljno problema. Govorit će da nisu dovoljno jaki ili

zdravi da to podnesu, da će ih to ubiti, a nešto će od njihove tuge doista biti iskreno. Tužno je kad se roditelji suoče s vlastitim propustom, kad shvate da su vlastitoj djeci nanijeli mnogo boli. No, njihova tuga može postati manipulativnom i kontrolirajućom. To može biti njihov način korištenja krivnje, kako bi vas natjerali da se povučete.

Ponekad je doista nemoguće

Ranije navedene tipične reakcije i sugerirani odgovori mogu vam pomoći da izbjegnete neke emocionalne zamke za vrijeme sučeljavanja. Međutim, postoje ljudi s kojima se, bez obzira na sve, jednostavno ne može razgovarati. Sučeljavanje s nekim roditeljima prerasta u jak sukob i svaka komunikacija postaje nemoguća. Bez obzira na to koliko razumni, pristojni, jasni i razgovijetni bili, njihovo ponašanje može od vas zahtijevati da prekinete sa sučeljavanjem. Oni će izvrtati vaše riječi i vaše motive, lagati, konstantno vas prekidati, iako *ste* se dogovorili da neće, optuživat će vas, vrištati, razbijati namještaj, bacati posude, i dovesti vas do toga da se u najboljem slučaju osjećate ludima, a u najgorem da poželite nekoga ubiti. Dakle, isto kao što je važno nadrasti svoje strahove i reći roditeljima ono što moraju čuti, također je važno znati i u kojem je slučaju to nemoguće. Tada morate prekinuti sučeljavanje zbog njihovog ponašanja, a to je *njihov* propust, a ne vaš.

Mirno sučeljavanje

Sučeljavanje rijetko izmakne kontroli, pa čak i kad postane malo burnije. U stvari, većina ih prolazi iznenađujuće mirno.

Melanie - koja je pokušavala spasiti nesposobnog čovjeka i koja je, kao dijete, pisala pisma rubrici "Draga Abby" zato što je morala tješiti svog depresivnog oca za vrijeme napada plača - odlučila je dovesti svoju majku, Ginny, u moj ured kako bi se suočila s njom (njezin je otac umro). Započela je riječima koje smo zajedno uvježbale i njezina ju je majka pristala saslušati.

> MELANIE: Mama, željela bih razgovarati s tobom o nekim događajima iz mog djetinjstva koji me još bole. Shvatila sam koliko sam krivila sebe dok sam bila mala...
>
> GINNY (prekidajući): Ako se još uvijek osjećaš tako, onda, zlato, tvoja terapija izgleda nema koristi.
>
> MELANIE: Složila si se da ćeš me saslušati i da me nećeš prekidati. Sada ne pričamo o terapiji, već o mom djetinjstvu.

Sjećaš se kako bi se tata jako uznemirio kad smo se Neal (brat) i ja tukli? Tata bi zaplakao i govorio bi mi da je Neal dobar prema meni, a da sam ja grozna prema njemu. Sjećaš li se da si me svaki put poslala u tatinu sobu kad je plakao i govorila mi da ga oraspoložim? Znaš li uopće s koliko si me krivnje opteretila, tražeći od mene da se brinem o tati? Umjesto da jednostavno budem mala djevojčica, morala sam brinuti o njemu. Zašto se ti nisi brinula o tati? Zašto se tata nije brinuo o sebi? Zašto sam ja to trebala raditi? Nikad zapravo nisi bila tamo, čak i kad si bila tamo. Provela sam više vremena s domaćicama koje si zapošljavala nego s tobom. Sjećaš li se kad sam pisala ono pismo rubrici "Draga Abby"? I to si ignorirala.

GINNY (tiho): Ne sjećam se ničega.

MELANIE: Mama, možda ti odabireš da se ne sjećaš, ali ako mi želiš pomoći, moraš me saslušati. Nitko te ne napada, samo ti želim reći kako se osjećam. U redu, ovako sam se osjećala kada se sve to događalo. Osjećala sam se potpuno samo, osjećala sam se grozno, osjećala sam se krivom i poraženom jer sam pokušavala popraviti stvari koje nisam mogla popraviti. Tako sam se osjećala. Sad ću ti reći kako je to utjecalo na moj život. Sve dok nisam počela raditi na tome, osjećala sam se prazno. Sad se osjećam bolje, ali još se uvijek bojim osjetljivih muškaraca. Zbog toga završavam s hladnim, distanciranim muškarcima. Grozno se provodim pokušavajući shvatiti tko sam, što želim ili što trebam. Upravo to počinjem otkrivati. Najteži dio mi je zavoljeti samu sebe. Svaki put kad pokušam, čujem tatu kako mi govori da sam bila grozno dijete.

GINNY (počinje plakati): Stvarno se toga ne sjećam, ali vjerujem da se, ako ti kažeš, to dogodilo. Izgleda da sam bila potpuno zaokupljena vlastitim nezadovoljstvom...

MELANIE: O, ne. Sad se osjećam krivom zato što sam te povrijedila.

SUSAN: Melanie, zašto ne kažeš svojoj majci što od nje sada želiš?

MELANIE: Želim odnos dviju odraslih osoba. Želim biti iskrena s tobom. Želim ti govoriti istinu. Želim da me saslušaš kad govorim o svojim iskustvima iz prošlosti. Želim da budeš spremna na to da se sjetiš, da razmisliš i osjetiš ono što se doista događalo. Želim da preuzmeš odgovornost za činjenicu da se nisi brinula o meni i da me nisi zaštitila od tatinih raspoloženja. Želim da počnemo tako što ćemo jedna drugoj reći istinu.

Ginny se doista potrudila saslušati svoju kćerku i dati joj svoju potvrdu. Pokazala je i sposobnost za zdravu, razumnu komunikaciju. I konačno, potrudit će se i izaći ususret Melaninim zahtjevima, iako je bilo jasno da su oni za nju emocionalno poražavajući.

Eksplozivno sučeljavanje

Joe nije imao tako razumne roditelje. Diplomirao je psihologiju, a otac ga je tukao. Nakon dosta nagovaranja, Joe je konačno uspio dovesti svog oca, alkoholičara, i pretjerano ovisnu majku u moj ured. Jako se želio suočiti s njima već neko vrijeme. Sučeljavanje je bilo mnogo više iznenađujuće nego u Melaninom slučaju.

Njegov otac, Alan, uletio je u moj ured, očekujući da će on preuzeti riječ. Bio je krupan muškarac, kose boje pijeska, i izgleda prosječnog za šezdeset-i-nešto-godišnjaka; desetljeća ljutnje i alkoholizma očitavala su se u njegovu izgledu. Joeova majka, Joanne, izgledala je kao siva dama - siva kosa, siva put, siva haljina, siva osobnost. Njezine su oči imale onaj progonjeni pogled koji sam viđala tako često kod zlostavljanih žena. Joanne je ušla nakon svog supruga, sjela, prekrižila ruke i zagledala se u pod.

U prvih pola sata uglavnom je sve bilo usmjereno na stvaranje atmosfere u kojoj bi Joe mogao reći ono što je planirao. Njegov ga je otac neprestano prekidao, vikao, psovao - činio sve da zaplaši svog sina i natjera ga u šutnju. Kad bih pokušala zaštititi Joea, Alan bi počeo psovati mene i moju profesiju. Joeova majka gotovo uopće nije govorila, a i kad bi progovorila, to bi bilo samo da zamoli muža da se smiri. Ono što sam vidjela bio je sažet prikaz 40-godišnje bijede. Joe je iznenađujuće dobro uspio u gotovo nemogućim uvjetima života. Uspio je, uz velik trud, ostati smirenim,

iako sam mogla vidjeti da bijes kipi u njemu. Alan je na kraju poludio kad je Joe spomenuo njegov alkoholizam.

> ALAN: U redu, ti malo govno, gotovo je! Koga vraga ti sebi umišljaš? Problem s tobom je što sam bio preblag prema tebi. Trebao sam te natjerati da zaradiš sam sve što si imao. Kako se usuđuješ nazvati me pijanicom pred potpunim strancem? Kučkin sine, nećeš biti sretan dok ne uništiš ovu obitelj, je li? E, pa neću ja tu samo sjediti i dopustiti da mi jedno bijedno, nezahvalno malo kopile i njegov prokleti psihić govore što da radim.

Tu je Alan ustao i krenuo prema izlazu. Okrenuo se prema vratima i upitao Joannu dolazi li. Joanne ga je molila da joj dopusti ostati do kraja seanse. Alan joj je rekao da će biti dolje u kafiću, i, ako ne dođe za petnaest minuta, neka sama ide kući. Tada je izašao iz sobe.

> JOANNE: Jako mi je žao. Tako mi je neugodno. On stvarno nije takav. Samo je jako ponosan čovjek i ne može podnijeti gubitak ugleda. Zaista ima puno prekrasnih kvaliteta...

> JOE: Mama, prestani! Za ime Božje, prestani! To si radila čitavog mog života. Lagala si za njega, štitila si ga, dozvolila si mu da nas oboje tuče, i nikad nisi ništa učinila u vezi s tim. Maštao sam o tome kako ću nas spasiti. Je li ti ikad palo na pamet da ti spasiš mene? Znaš li kako je živjeti malome djetetu u takvoj kući? Znaš li kakav sam teror proživljavao svakog dana? Zašto nisi ništa poduzela? Zašto nešto ne poduzmeš sada?

> JOANNE: Imaš svoj život. Zašto nas ne pustiš na miru?

Joeovo suočeljavanje s roditeljima bilo je eksplozivno i frustrirajuće, ali je zapravo bilo jako uspješno. On je konačno prihvatio činjenicu da su njegovi roditelji opsjednuti svojim vlastitim demonima i zatočeni u svojim otrovnim obrascima ponašanja/Konačno se mogao odreći svoje nade da će se oni promijeniti.

Što očekivati nakon sučeljavanja

Vaša reakcija

Odmah nakon sučeljavanja možete osjetiti iznenadan nalet euforije zbog novostečene hrabrosti i snage. Možete biti preplavljeni olakšanjem jer ste to konačno napravili, čak i ako nije sve teklo onako kako ste planirali. Možete se osjećati lakšima zašto što ste izrekli mnoge stvari koje ste zadržavali tako dugo. Ali, također, možete se osjećati ozbiljno uznemireno ili razočarano. Sigurno će vas plašiti ono što bi se kasnije moglo dogoditi.

Bez obzira na vašu početnu reakciju, potrebno je neko vrijeme da biste osjetili potpune i trajne koristi od sučeljavanja. Trebat će vam nekoliko tjedana, pa čak i mjeseci, da počnete osjećati stvarnu snagu koju vam može darovati sučeljavanje. I doista ćete ga *doživjeti.* Konačno, nećete osjećati niti ekstremnu euforiju, niti razočaranje. Umjesto toga, uživat ćete u mirnom, rastućem osjećaju ugode i samopouzdanja.

Reakcije vaših roditelja

Način sučeljavanja neće nužno ukazivati na konačni ishod. Svima treba vremena za obradu doživljaja i za vlastito suočavanje s njim.

Na primjer, sučeljavanje za koje se čini da će završiti pozitivno, može imati posve drugačiji ishod nakon što vaši roditelji malo više razmisle o svemu. Oni mogu imati zakašnjele reakcije. Za vrijeme konfrontacije mogu biti mirni, ali vas kasnije optuživati da stvarate destruktivne, nagle promjene u obitelji.

S druge strane, vidjela sam sučeljavanja koja su završila u ljutnji, a te su promjene dovele do pozitivnih ishoda u međuodnosima pacijenata s roditeljima. Kad se jednom početna buka i uzbuđenje smire, činjenica da ste načeli neke probleme iz prošlosti može rezultirati otvorenijom, iskrenijom komunikacijom između vas i vaših roditelja.

Ako roditelj reagira agresivno nakon sučeljavanja, mogli biste osjetiti potrebu da napadnete istom mjerom. Izbjegavajte izjave kao što su: "To i sliči tebi" ili "Nikad ti ne mogu vjerovati". Jako je važno da se držite svoga neobrambenog načina, ili ćete vašim roditeljima predati svoju novostečenu moć. Umjesto toga, recite:

> Spremna/spreman sam razgovarati o tvom bijesu, ali neću ti dopustiti da vičeš na mene ili da me vrijeđaš.
>
> Razgovarat ćemo o tome drugi put, kad budeš smireniji/ smirenija.

Ako vaši roditelji izražavaju svoj bijes šutnjom, pokušajte sljedeće:

> Spremna/spreman sam ponovo razgovarati kad me budete spremni prestati kažnjavati šutnjom. Riskirala/riskirao sam i rekla/rekao vam ono što me muči. Zašto vi niste spremni riskirati?

Jedno je sigurno: ništa više neće biti isto. Bitno je da obratite pažnju na posljedice sučeljavanja u sljedećim tjednima, mjesecima, pa čak i godinama nakon toga. Morate ostati razumni i pažljivo procjenjivati promjene u odnosima s roditeljima i drugim članovima obitelji.

Vaš je zadatak je da se držite vlastitih činjenica, i ne dozvoliti da vas gurnu u stare reaktivne i obrambene načine reagiranja, bez obzira na to što vaši roditelji učinili.

Utjecaj na međusobne odnose vaših roditelja

Osim dramatičnih promjena u odnosu vas i vaših roditelja, morate također očekivati promjene i u međusobnim roditeljskim odnosima.

Ukoliko je sučeljavanje uključivalo i otkrivanje obiteljske tajne koju je jedan od roditelja skrivao od onog drugog, kao što je, na primjer, incest, utjecaj na međusoban odnos roditelja bit će izrazito velik. Jedan roditelj može postati vašim saveznikom protiv onog drugog. Njihov se odnos može čak i raspasti. Ako je sučeljavanje uključivalo izgovaranje nečega što svi znaju, ali o čemu nitko nije govorio niti se s tim suočavao, poput alkoholizma, utjecaj na odnos vaših roditelja ne mora biti toliko ekstreman, ali svejedno može biti značajan. Njihova veza se može poprilično uzdrmati.

Bit ćete u iskušenju da okrivite sebe za probleme vaših roditelja u međusobnom odnosu. Pitat ćete se ne bi li bilo bolje da ste stvari ostavili na miru.

Kada je Carla - koja je odustala od svog puta u Mexico, kako bi posjetila svoju ovisnu majku, alkoholičarku - suočila majku s njezinim alkoholizmom i pretjeranom ovisnošću o ocu, brak njezinih roditelja jako se uzdrmao. Kad je majka otišla na odvikavanje od alkohola, otac to nije mogao podnijeti. Njegovo je samopoštovanje uvelike ovisilo o ulozi moćnog, uzornog oca. Kad se njegova žena više nije oslanjala na njega, njegova je uloga u obitelji izgubila na značenju. Njihov je brak bio izgrađen na određenom uzorku međuovisnosti, koji se sada više nije mogao primijeniti. Oni nisu znali kako komunicirati, nisu imali ravnotežu, i nisu se više slagali. Carla je imala pomiješane osjećaje u vezi s tim.

CARLA: Vidite što sam pokrenula. Uznemirila sam čitavu obitelj.

SUSAN: Pričekaj malo. Ti nisi ništa pokrenula. *Oni* su to pokrenuli.

CARLA: Ali ako se oni razvedu, osjećat ću se grozno.

SUSAN: Nema razloga za tvoj osjećaj krivnje. Oni ponovno procjenjuju svoj odnos, zbog novih informacija koje su dobili. Ti nisi izmislila te informacije, samo si na njih usmjerila svjetlo.

CARLA: Pa, to možda i nije bila tako dobra ideja. Oni su ranije imali dobar brak.

SUSAN: Ne, nisu. CARLA:

Izgledao je u redu. SUSAN:

Ne, nije.

CARLA (nakon duže pauze): Izgleda da me plaši to što sam konačno odlučila da se više neću za njih žrtvovati. Pustit ću ih, za promjenu, da budu odgovorni za same sebe. A ako ih to uznemiruje, tada ću se jednostavno morati nositi s njihovim nezadovoljstvom.

Carlini se roditelji nisu razveli, ali njihov brak više nikad nije bio kao prije. Iako su nastavili svoju međusobnu borbu, ona više nije utjecala na Carlin život. Time što je rekla istinu i što se nije ponovo zaplela u mrežu kad su isplivali dugo skrivani roditeljski sukobi, Carla je postigla slobodu koju je oduvijek smatrala nedostižnom.

Reakcije braće i sestara

Iako je ova knjiga primarno usmjerena na vaše odnose s roditeljima, sučeljavanje se ne događa u vakuumu. Dijelom ste obiteljskog sustava i svi će drugi u tome sustavu također biti pogođeni. Kao što vaš odnos s roditeljima više nikad nakon sučeljavanja neće biti isti, tako će se promijeniti i vaš odnos s braćom i/ili sestrama.

Neki od braće i sestara imaju slična iskustva kao i vi pa će se složiti s vama i podržati vas. Neki imaju slična iskustva, ali zbog prevelike vezanosti za roditelje ta će iskustva poricati ili primati s rezervom, pa čak i kad se radi o najgorem zlostavljanju. Ostala braća i sestre mogu imati sasvim različita iskustva i uopće ne znati o čemu govorite.

Neka će se braća i sestre osjećati ugroženima vašim sučeljavanjem s roditeljima i mogu postati bijesnima na vas jer narušavate labavu obiteljsku ravnotežu. Tako je reagirao Carolin brat.

Nakon što je njezin otac primio pismo, nazvao ju je i pružio neočekivanu podršku. Rekao joj je da se nije sjećao stvari o kojima je pisala u pismu onako kako ih se ona sjećala, ali se ispričao za bol koju joj je nanio. Carol je bila jako dirnuta i uzbuđena zbog mogućnosti razvijanja novog odnosa s ocem. No, nakon nekoliko tjedana, shrvao ju je drugi razgovor s ocem, u kojem je zanijekao iskustva o kojima je pisala, ali i činjenicu da joj se uopće ispričao. Tada ju je, pored povrede koju je pretrpjela, nazvao i mladi brat pa je verbalno napao zato što se usuđuje "širiti odurne laži" o njihovom ocu. Rekao joj je da je "mentalno bolesna", budući da je optužila oca da ju je zlostavljao.

Ako braća i sestre reagiraju negativno na vaše sučeljavanje s roditeljima, mogli bi se jako potruditi da vam poruče koliko ste uznemirili čitavu obitelj. Moguće je da ćete primati puno pisama, telefonskih poziva ili da ćete biti često posjećivani. Oni bi mogli postati glasnicima vaših roditelja, dolazeći s porukama, molbama, prijetnjama i ultimatumima. Mogli bi vas nazivati pogrdnim imenima i činiti sve što je moguće kako bi vas uvjerili da ste ili u krivu ili ludi, ili oboje. Još jednom, bitno je da koristite neobrambene odgovore i ostanete pri svome pravu da kažete istinu. Ovdje su neki primjeri što možete reći braći i/ili sestrama:

- Spremna/spreman sam s tobom razgovarati o tome, ali ti neću dopustiti da me vrijeđaš.
- Mogu shvatiti da ih želiš zaštititi, ali ono što govorim je istina.
- Ne radim ovo da bih nekoga uznemirila/uznemirio, već je to nešto što moram učiniti za sebe.
- Odnos s vama mi je jako važan, ali neću skrivati svoje potrebe samo da bih ga održala/održao.
- Samo zato što se to nije dogodilo tebi, ne znači da se nije dogodilo meni.

Kate - čiji je otac, bankar po zanimanju, tukao nju i sestru, Judy, često istovremeno - bila je uvjerena da će je njezina sestra prezirati zbog iznošenja događaja iz prošlosti. Bez obzira na to, Kate je odlučila riskirati.

Oduvijek sam se ponašala jako zaštitnički prema Judy. Često je prošla gore od mene. One noći kad sam poslala pismo roditeljima, nazvala sam je jer sam željela da zna što radim. Rekla mi je da će odmah doći i da moramo razgovarati. Bila sam uvjerena da će biti bijesna. Bila sam u totalnoj komi. Kad sam otvorila vrata, vidjela sam da je plakala. Zagrlile smo se i tako stajale dugo vremena. Razgovarale smo, plakale, grlile se, smijale i opet plakale. Sve smo prošle. Judy se sjetila nekih stvari koje sam u potpunosti zaboravila i jako joj je bilo drago što razgovaramo o tome. Rekla je da nema mene, da bi morala sve to držati u sebi tko zna koliko dugo. Osjećala je veću bliskost sa mnom. Nije se osjećala tako osamljeno sa svim tim smećem. Stvarno mi se divila, i željela je da znam daje uz mene. Kad mije to rekla, rastopila sam se.

Time što su izrekle istinu, Kate i Judy mogle su obogatiti svoj odnos i dati jedna drugoj podršku. Katina hrabrost pomogla je njezinoj sestri potražiti stručnu pomoć i suoči se s boli vlastitog zlostavljanja u djetinjstvu.

Reakcije ostatka obitelji

Sučeljavanje pogađa sve s kojima ste emocionalno povezani, pogotovo vašeg partnera i djecu, koji su sekundarne žrtve vaših otrovnih roditelja. Nakon sučeljavanja trebat ćete svu ljubav i podršku koju možete dobiti. Nemojte se bojati upravo to i tražiti. Nemojte se bojati reći im da je ovo jako težak period za vas. No, sjetite se, oni neće proživljavati iste intenzivne emocije kao i vi, i možda neće u potpunosti razumjeti zašto ste imali potrebu za tim. To je teško razdoblje i za njih, i ako vam ne pružaju onoliko podrške koliko ste očekivali, važno je da pokažete razumijevanje za njihove osjećaje.

Vaši roditelji mogu pokušati uključiti i druge članove obitelji, da budu saveznici u njihovoj kampanji, kojoj je cilj da sebe oslobode krivice, a da vas proglase zločincem. To može uključivati i vama jako bliske rođake, kao što su baka, djed ili omiljena strina. Neki će se rođaci nositi s obiteljskim metežom tako što će stati na stranu vaših roditelja. Drugi bi mogli stati na vašu stranu. Kao i s vašim roditeljima i braćom i sestrama, važno je da se suočite sa svakim članom obitelji, u skladu s njegovim ponašanjem, i da ga podsjetite da poduzimate pozitivne korake za vaše vlastito dobro te da se oni ne trebaju osjećati obaveznima zauzeti neku od strana.

Također vam se mogu obratiti i pojedinci od kojih to niste očekivali, kao što su najbolja prijateljica vaše majke ili svećenik. Sjetite se da niste

dužni davati detaljna objašnjenja pojedincima koji ne pripadaju obiteljskom krugu. Ukoliko odlučite ne dati im objašnjenje, možete reći nešto poput ovoga:

- Cijenim tvoju zabrinutost, ali to je između mene i mojih roditelja.
- Razumijem da mi želiš pomoći, ali ne želim o tome razgovarati s tobom.
- Prosuđuješ nešto o čemu nemaš dovoljno informacija.
- Možda bismo mogli porazgovarati kad se stvari smire.

Ponekad rođak ili blizak prijatelj obitelji jednostavno ne mogu shvatiti zašto ste se željeli suočiti s vašim roditeljima, što može pokvariti odnos koji ste imali s tom osobom. To nije nikada lako i može biti jednom od bolnijih cijena koju morate platiti za svoje emocionalno zdravlje.

Najopasnije vrijeme

Najopasnija reakcija na koju morate biti spremni nakon sučeljavanja jest činjenica da će vaši roditelji pokušati sve kako bi poništili ono što ste učinili. Mogli bi isprobati svašta da bi vas kaznili. Mogu vam održati predavanje o vašoj izdaji ili prestati razgovarati s vama. Mogu vam prijetiti isključenjem iz obitelji ili iz njihove oporuke. Vi ste, nakon svega, prekršili obiteljska pravila šutnje i poricanja. Uništili ste obiteljski mit. Odvojili ste se, dajući udarac beznadnoj zapletenosti u obiteljsku ludost.

U stvari, bacili ste emocionalnu atomsku bombu, i možete očekivati posljedice. Što se vaši roditelji više ljute, bit ćete u većem iskušenju da se odreknete novostečene snage i tražite "mir po svaku cijenu". Pitat ćete se je li ovo što ste dobili doista vrijedno sve te zbrke. Sve vaše sumnje, premišljanja, čak i težnje da se vratite na status quo, normalne su. Otrovni će roditelji učiniti gotovo sve da bi povratili poznatu i ugodnu obiteljsku atmosferu. Mogli bi zazvučati izrazito zavodljivo, pjevajući sirenske pjesme krivnje, žaljenja ili srama.

Upravo tada vaš sustav emocionalne podrške postaje jako važan. Kao što je grčkog junaka Odiseja posada čvrsto zavezala za jarbol broda, da bi se mogao oduprijeti pjevu sirena i njihovoj neodoljivoj, fatalnoj privlačnosti, tako vas vaš prijatelj, terapeut, partner ili svi zajedno mogu čvrsto zavezati za zaštitnički emocionalni jarbol. Mogu vam dati podršku i potvrdu, koje trebate da biste zadržali vjeru u sebe i u važnu odluku koju ste donijeli.

Na osnovi iskustva znam da otrovni roditelji rijetko ostvare prijetnju da će izbaciti svoju djecu iz obitelji. Oni su previše zapetljani i često se

opiru drastičnim promjenama. No, ne postoji garancija. Vidjela sam roditelje koji su prekinuli sve odnose s djecom i ostvarili prijetnju da će ih razbaštiniti ili prekinuti financijsku pomoć koju im pružaju. Morate biti emocionalno i psihički spremni na bilo koju reakciju.

Nije lako biti smiren dok se vaša obitelj pokušava prilagoditi i srediti. Suočavanje s posljedicama vašeg novog ponašanja jedna je od najhrabrijih stvari koje ćete ikada zahtijevati od sebe. Ali to je također i jedna od stvari koje će vam donijeti veliku nagradu.

Odlučivanje o tome kakav odnos sada možete imati s njima

Kad se prašina slegne i kad dobijete priliku sagledati posljedice sučeljavanja na vaš odnos s roditeljima, otkrit ćete da su vam preostale tri mogućnosti.

Prvo, recimo da su vaši roditelji pokazali nešto razumijevanja za vašu bol i preuzeli barem mali dio odgovornosti za konflikte između vas. Ako naslućujete da su voljni i dalje razgovarati, istraživati, dijeliti osjećaje i razmišljanja s vama, tada postoji mogućnost da ćete moći s njima izgraditi manje otrovan odnos. Možete postati učiteljem vašim roditeljima, dajući im upute o tome kako da vas tretiraju kao da ste im ravni i kako da komuniciraju s vama bez kritike ili napadanja. Možete naučiti kako da izražavaju svoje emocije bez straha. Možete im reći što vam odgovara, a što vam ne odgovara u odnosu s njima. Neću se pretvarati da se ovo događa u većini slučajeva, ili često, ali se *događa* u nekim slučajevima. Ne možete znati kakvi su njihovi načini prihvaćanja sve dok ih ne stavite na test sučeljavanja.

Drugo, ako vaši roditelji pokazuju malu sposobnost za promjenu, ako se vrate svojim "uobičajenim poslovima", možete odlučiti da je najzdravije za vas ostati s njima u kontaktu, ali pod manje zahtjevnim uvjetima. Radila sam s mnogo ljudi koji nisu bili spremni u potpunosti prekinuti odnose s roditeljima, ali nisu bili spremni niti na povratak na status quo. Ti su se ljudi odlučili povući, a odnos s roditeljima bio je srdačan ali površan. Oni više nisu pokazivali svoje osjećaje i ranjivost; umjesto toga ograničili su razgovor s roditeljima na emocionalno neutralne sadržaje. Postavili su nova pravila o načinima kontakta sa svojim roditeljima. Ta središnja pozicija odgovara velikom broju mojih pacijenata i mogla bi odgovarati i vama. U redu je ostati u kontaktu s otrovnim roditeljima, sve dok taj odnos od vas ne traži da žrtvujete mentalno zdravlje.

Treća, i posljednja mogućnost, jest da u potpunosti prekinete odnose s vašim roditeljima, za vašu dobrobit. Neki su roditelji nemilosrdno neprijateljski nakon sučeljavanja, da se njihovo otrovno ponašanje čak i

pojačava. Ako se to dogodi, možda ćete morati birati između njih i vašeg emocionalnog zdravlja. Bili ste zakidani čitavog života; sada je vrijeme za promjene.

Ne postoji način da se odabir treće mogućnosti odvije bez boli, ali postoji način da se nosite s tom boli: odvajanje od roditelja. Odmorite se od njih. Nemojte komunicirati s njima najmanje tri mjeseca. To znači da nema sastajanja, telefonskih poziva, pisama. Nazivam to razdobljem "čišćenja", zato što omogućuje svim uključenim stranama izbacivanje određene količine otrova iz sustava i procjenu koliko im taj odnos stvarao znači. Taj period odvajanja može biti jako težak, ali isto tako i vrijeme velikog osobnog rasta. S obzirom na to da neće biti potrebe da trošite velike količine energije na sukobe s vašim roditeljima, imat ćete više energije za vlastiti život. Kad jednom postignete emocionalnu udaljenost, i vi i vaši roditelji možete ponovo otkriti neke iskrene pozitivne osjećaje jedni prema drugima.

Kad prođe to razdoblje, pokušajte saznati jesu li vaši roditelji ublažili svoje stavove. Zamolite ih za susret i razgovor. Ukoliko se nisu promijenili, možete napraviti još jedan kratki prekid odnosa, ili odlučiti na prekidanje svih veza s njima.

Ako odlučite da je prekid odnosa s roditeljima jedini način za vašu dobrobit, savjetujem vam da potražite profesionalnu pomoć, da bi vam se olakšao prolazak kroz to razdoblje. Za to vrijeme uplašeno dijete u vama trebat će puno uvjeravanja i smirivanja. Suosjećajan savjetodavac može vam pomoći da se pobrinete za to dijete i da što lakše podnesete tjeskobu i bol koji se javljaju zbog prekida odnosa.

Joeova odluka

Joeov otac, Alan, ostao je bijesan još dugo nakon sučeljavanja. Nastavio je piti. Nakon par tjedana poslao je, preko svoje žene Joanne, poruku Joeu: ako ga želi ponovno vidjeti, mora mu se ispričati. Majka ga je neprestano nazivala, moleći ga da se ispriča ocu, tako da, prema njezinim riječima, "mogu ponovo biti obitelj".

Joe je s tugom shvatio da će iskrivljavanja stvarnosti u njegovoj obitelji nastaviti narušavati njegovo mentalno zdravlje. Napisao je svojim roditeljima kratko pismo, u kojem im je objasnio da uzima tromjesečni odmor od odnosa i da se nada da će i oni u tom vremenu razmisliti o svojim stavovima. Ponudio je da se nađe s njima nakon tri mjeseca, kako bi utvrdili postoji li nešto što bi vrijedilo spašavati.

Nakon što im je isporučio pismo, Joe mi je rekao da je spreman prihvatiti mogućnost potpunog prekidanja odnosa s njima:

Doista sam se nadao da ću biti dovoljno jak da zadržim odnos s roditeljima i da me neće slomiti njihova ludost No, sada znam da tražim previše od sebe. S obzirom na to da moram izabrati između njih i samog sebe, izabrao sam sebe. To je najvjerojatnije najzdravija stvar koju sam ikad učinio, ali shvatite kako se osjećam: jednu minutu ponosno i snažno, a drugu prazno. Bože, Susan, ne znam mogu li podnijeti da budem zdrav - kakav je to uopće osjećaj?

Iako je Joeu bilo bolno odvojiti se od svojih roditelja, njegov izbor rješavanja problema dao mu je osjećaj unutarnje snage. Počeo se osjećati samouvjerenije kad se viđao sa ženama, i u roku od šest mjeseci ušao je u ljubavnu vezu, za koju mi je rekao da je najstabilnija koju je ikad imao. Kako je njegovo samopoštovanje raslo, tako se poboljšavao i njegov život. Bilo da pregovarate sa svojim roditeljima o boljem odnosu, bilo da se odlučite za površniji odnos s njima ili ga pak potpuno prekinete, činite ogroman korak prema odvajanju od prošlosti. Jednom kad raskinete stari ritualni odnos s otrovnim roditeljima, bit ćete otvoreniji i dostupniji iskrenom odnosu sa samima sobom i s drugima.

Sučeljavanja s bolesnim ili starim roditeljima

Mnogo se mojih pacijenata nade u nedoumici bi li se suočili s roditeljima koji su jako stari, slabi ili nemoćni. Često su uhvaćeni u snažne oprečne osjećaje žaljenja i ogorčenosti. Neki od njih osjećaju snažnu ljudsku dužnost da se brinu o svojim roditeljima, preosjetljivi za njihove zahtjeve. "Koja je korist od toga?", kažu oni. "Da sam barem to učinila/učinio puno ranije. Oni se sad ne mogu niti sjetiti". Ili, "Mama bi doživjela još jedan moždani udar kad bih je suočila/suočio s činjenicama. Zašto je ne pustiti da umre u miru?". Ipak, znaju da će bez sučeljavanja teže pronaći vlastiti mir.

Ne želim umanjivati teškoće koje se javljaju, ali činjenica da je roditelj star ili da ima neku kroničnu bolest ne znači nužno da sučeljavanje ne dolazi u obzir. Savjetujem svojim pacijentima da s liječnikom svoga roditelja popričaju o njegovom emocionalnom stresu, da bi utvrdili postoji li kakav značajan medicinski rizik. Ako postoji, moguća je alternativa direktnome sučeljavanju, koja će vam omogućiti da kažete istinu, iako ste odlučili da je nećete reći svojim roditeljima. Možete napisati sučeljavajuća pisma koja nećete poslati, ali ih zato možete pročitati fotografijama svojih roditelja; možete razgovarati s braćom i sestrama ili drugim članovima obitelji, a ako ste u terapijskom postupku, možete se suočiti s roditeljima

pomoću igranja uloga. Nešto ću detaljnije objasniti navedene tehnike u slijedećem poglavlju, "Sučeljavanje s mrtvim roditeljem".

Ove su se tehnike pokazale efikasnima za mnoge moje pacijente koji su se brinuli za jednog ili za oba roditelja. Ako roditelj živi zajedno s vama i ovisi o vama, napori da budete otvoreniji u odnosu mogu umanjiti međusobne napetosti, olakšavajući vašu ulogu. No, također je moguće da sučeljavanje rezultira takvim neslaganjem, da situacija postane nepodnošljivom. Ako vam životne okolnosti onemogućavaju distanciranje od roditelja ukoliko sučeljavanje s njima rezultira daljnjim otuđenjem, možete odabrati neku alternativu direktnome sučeljavanju.

"Ne mogu to učiniti, ona nije dovoljno dobro** da **bi to mogla podnijeti"

Jonathan, s kojim smo se susreli u četvrtom poglavlju, izbjegavao je vezu sa ženama jer se još uvijek borio protiv majke, koja je na njega vršila pritisak da se oženi. Nakon nekoliko mjeseci terapije, odlučio je štošta reći svojoj 82-godišnjoj majci. S obzirom na to da je imala srčani udar prije nekoliko godina, bila je slaba, no nastavila je s nametljivim telefonskim pozivima i pismima. Posjeti majci bili su bolna pretvaranja.

Žalim je, ali me jako razljuti moć koju ima nada mnom. No, strah me je da će je ubiti ako bilo što sada kažem jer nisam spreman to imati na savjesti. Pa se, eto, nastavljam ponašati kao dobar dečko. Zašto nisam progovorio prije petnaest ili dvadeset godina, kad je bila puno jača? Mogao sam uštedjeti puno boli.

Podsjetila sam Jonathana da sučeljavanje ne znači uništavanje druge osobe. Kad bismo pronašli neki način na koji bi mogao svoju ljutnju i bol iskazati blago i suzdržano, otkrio bi da uvijek postoji više mira u istini nego u njezinom izbjegavanju. Nisam ga željela navesti da učini nešto s čime se ne bi mogao nositi, ali postojala je realna mogućnost da bi iskren razgovor s njegovom majkom povećao kvalitetu njihovog odnosa.

Rekla sam mu da trenutno radim s bolesnim i umirućim roditeljima i njihovom odraslom djecom te da iskreno istraživanje odnosa, ne samo da ne donosi ništa loše roditeljima, nego često rezultira međusobnim zbližavanjem i utjehom.

Jonathanova alternativa bila je ignoriranje osjećaja i pretvaranje da je sve u redu. Rekla sam mu da mislim da bi to bilo grozno gubljenje vremena koje im je preostalo.

Jonathan je bio u nedoumici nekoliko tjedana. Na moj je nagovor porazgovarao s liječnikom svoje majke, koji ga je uvjerio daje medicinsko stanje njegove majke stabilno.

Sve sam pokrenuo pitanjem zna li ona kako se osjećam zbog našeg odnosa. Rekla je da se pitala zašto sam uvijek izgledao tako razdražljivo u njezinoj blizini. To mije omogućilo da mirno govorim o tome kako je njezina potreba da me kontrolira utjecala na moj život. Razgovarali smo satima. Rekao sam ono što sam mislio da nikad neću moći izreći. Branila se... Bila je povrijeđena... Mnogo je toga poricala, ali nešto je i priznala. Nekoliko su se puta njezine oči napunile suzama i stisnula bi mi ruku. Olakšanje je bilo nevjerojatno. Prije mi je bilo grozno gledati je, ali ona je samo sitna, krhka stara dama. Nisam mogao povjerovati da sam se tolike godine suzdržavao reći joj bilo što o mojim osjećajima.

Jonathan je bio iskren i prirodan sa svojom majkom prvi put u životu i bio je u mogućnosti uspješno promijeniti njihov odnos. Osjećao se kao da je napokon spustio težak teret. Također je mogao vidjeti svoju majku kakva je doista bila u tim trenucima, bez opterećenosti sjećanjima i strahom. Mnogo se razlikovala od snažne, dominantne majke koje se sjećao mali dječak u njemu.

Jonathanovo sučeljavanje s majkom imalo je neke pozitivne rezultate, ali to ne mora biti uvijek slučaj. Godine ili bolest ne čine otrovne roditelje sposobnijima nositi se s istinom. Neki mogu omekšati u kasnijim godinama i sučeljavanje s vlastitom smrtnošću može ih učiniti otvorenijima za preuzimanje odgovornosti za vlastito ponašanje. No, drugi mogu postati obuzeti poricanjem, nasilnošću i ljutnjom kako osjećaju da im život izmiče. Napadi na vas mogu biti jedini način na koji će odvratiti od sebe depresiju i paniku. Takvi roditelji mogu umrijeti bijesni i osvetoljubivi, bez da su vam odali priznanje. Nije važno. Bitno je da ste vi izrekli ono što ste trebali izreći.

Sučeljavanje s mrtvim roditeljem

Izrazito je frustrirajuće ako ste naporno radili da biste se mogli suočiti s roditeljima, a jedan ili oba roditelja su mrtva. No, postoji nekoliko načina sučeljavanja, čak i ako roditelji nisu fizički prisutni.

Jedan od načina kojeg sam se dosjetila, a koji se pokazao vrlo djelotvornim, pisanje je sučeljavajućeg pisma i njegovo glasno čitanje na roditeljskom grobu. To će vam dati snažan osjećaj da razgovarate s vašim roditeljima i mogućnost da napokon izrazite sve što ste držali u sebi toliko

dugo. Tijekom godina dobila sam mnogo pozitivnih izvještaja od svojih pacijenata i radijskih slušatelja, kao reakcije na sučeljavanje uz roditeljski grob.

Ako vam nije praktično otići na njihov grob, pročitajte pismo slici roditelja, praznome stolcu ili nekome tko vas podržava i tko je spreman zamijeniti vaše roditelje.

Imate još jednu mogućnost: možete razgovarati s rođakom koji je, po mogućnosti, istih godina kao i vaši roditelji. Ispričajte članu obitelji (najbolje osobi koja je s vama u bliskom krvnom srodstvu) o svojim iskustvima s roditeljima. Ne morate tražiti od rođaka preuzimanje odgovornosti za ono što su vaši roditelji učinili, ali za vas će biti ogromno olakšanje što možete reći istinu ujaku ili teti.

Možete naići na jednaku negativnu reakciju na kakvu biste naišli kod svojih roditelja, da su živi. Rođak može reagirati nijekanjem, nevjericom, ljutnjom, povrijeđenošću, a vi tada morate učiniti ono što biste učinili s vašim roditeljima: ne reagirati na to i ne napadati. To je prekrasna prilika da osnažite svoje razumijevanje da je odgovornost za promjenu vaša, a ne njihova.

S druge strane, član obitelji može vam dati iznenađujuću potvrdu vaših osjećaja i čak se ispričati u ime vaših roditelja. To se dogodilo Kim - koju je otac kontrolirao novcem i nepredvidljivim raspoloženjima. Iako je bio mrtav više od pet godina, osjećala je potrebu da se suoči s jednim članom obitelji. Odlučila se za očevu mladu sestru Shirley i pozvala je na ručak.

Nakon susreta sa Shirley, jasno sam mogla vidjeti da je oduševljena rezultatima.

Znate, svi su uvijek bili puni strahopoštovanja prema mom ocu. On je bio zvijezda obitelji i Shirley se uvijek ponašala kao da ga obožava. Možete zamisliti koliko mije bilo teško reći joj kakav je gad bio prema meni. Ali dogodila se najnevjerojatnija stvar kad sam to ipak učinila. Rekla mije da se oduvijek bojala mog oca, daje bio grozan prema njoj kad su bili djeca, i da nije nimalo iznenađena time što sam joj rekla. Tada mije rekla - i to je bilo najbolje - da mu je prije osam godina poklonila smeđu majicu za rođendan - znate onakvu kakvu su nacisti obično nosili. Rekla je da je htjela našiti kukasti križ, ali da bi to bilo previše. Smijale smo se, plakale, bilo je prekrasno. Ljudi u restoranu sigurno su mislili da smo lude.

Kad se Shirley otvorila prema Kim, zapravo joj je govorila: "Razumijem kako se osjećaš, i znam da je sve to stvarno i istinito". Kim je shvatila da je, vraćajući svoje iskustvo generaciji iz koje je proizašlo, postala spremna odbaciti velike količine vlastite prigušene tjeskobe i krivnje zbog stvari koje joj je učinio otac.

Shvatila sam da ta tehnika nije omiljena, s obzirom na to da u većini slučajeva rođaci nisu odgovorni za vaša negativna iskustva. Ali morate izvagati razloge za takvo što i protiv toga. Ako korištenje rođaka kao zamjene za roditelje pomaže liječiti mentalne i emocionalne rane koje vas razdiru, tada ga je sigurno vrijedno podvrgnuti nečemu što može biti neugodno i privremeno uznemirujuće.

Ne postoji loše sučeljavanje

Sučeljavanje kulminacija puta prema samostalnosti.

Bez obzira na to što se dogodilo za vrijeme sučeljavanja ili nakon njega, vi ste pobjednik jer ste imali snage to učiniti.

Čak i kad niste došli kući s trofejem, čak i kad niste rekli sve što ste planirali, čak i ako ste postali obrambenima i završili objašnjavajući svoje postupke pa čak i ako su vas roditelji napustili... *ipak ste to učinili.* Rekli ste istinu o svojem životu sebi i roditeljima, i strah, koji vas je držao zarobljene u staroj ulozi u odnosu s njima, više vas ne može kontrolirati.

XIV. - LIJEČENJE RANE INCESTA

Profesionalna je pomoć nužna odraslima koji su bili seksualno zlostavljani kao djeca. Iz vlastitog iskustva znam da nitko ne reagira tako snažno i potpuno na terapiju, bez obzira na težinu zlostavljanja.

U ovom ću poglavlju prikazati terapijske tehnike koje sam osmislila i usavršila, radeći s više od tisuću žrtava incesta. Prikazujem vam ih jer želim da vidite koliko nade postoji i za vas te koliko sjajan može biti vaš oporavak. *Ne želim,* međutim, da te stvari pokušavate raditi sami kod kuće. Ako ste trenutno u terapijskom procesu, predlažem da potaknete svoga terapeuta da radi s vama na ovaj način. Ova terapijska metoda ima svoj početak, sredinu i kraj. Put je jasan i označen. Ukoliko ga slijedite, povratit ćete svoje dostojanstvo i samopoštovanje.

Znam da neki terapeuti i pacijenti preferiraju naziv *osoba koja je preživjela incest* u odnosu na naziv *žrtva incesta,* i to je u redu. Ali, za mene je izraz *žrtva incesta* točniji opis individualnog iskustva. Simpatiziram taj semantički pokušaj olakšavanja boli, sve dok se riječ "preživjeti" ne koristi da bi se negirala činjenica koliko je još toga s tim u vezi potrebno učiniti.

"Zašto mi je potrebna terapija?"

Ako ste bili zlostavljani kao dijete, složit ćete se sa svakom ili s većinom izjava na sljedećoj listi.

1. Imate duboko ukorijenjene osjećaje manje vrijednosti, krivnje i srama.

2. Drugi vas često iskorištavaju i koriste za vlastite interese.

3. Vjerujete da su svi drugi važniji od vas.

4. Vjerujete da je jedini način da dobijete ljubav zadovoljavanje tuđih potreba, na račun zanemarivanja vlastitih.

5. Vrlo vam je teško postaviti granice, iskazati bijes ili nekoga odbiti.

6. Privlačite okrutne ili nasilne osobe u svoj život, a uvjereni ste da vas mogu voljeti i biti dobre prema vama.

7. Nemate povjerenja u druge ljude i očekujete da će vas izdati ili povrijediti.

8. Neugodno se osjećate u vezi s vlastitom seksualnošću ili seksom.

9. Naučili ste se ponašati kao da su stvari u redu, i kad nisu.

10. Ne vjerujete da zaslužujete uspjeh, sreću ili dobru vezu.

11. Teško postajete razigranima i spontanima.

12. Osjećate se kao da nikad niste imali djetinjstvo.

13. Često ste ljutiti na vlastito dijete ili djecu i zamjerate im zbog činjenice da je njima bolje nego što je vama bilo.

14. Pitate se kakav je to osjećaj biti normalan.

Ovakvi uzorci osjećaja javili su se vrlo rano. Uporni su i previše žilavi da biste se sami protiv njih borili, ali terapija može uspješno prekinuti njihov utjecaj na vaš život.

Odabir terapeuta

Vrlo je važno pronaći obrazovanog terapeuta koji ima iskustva u radu sa žrtvama incesta. Mnogi terapeuti nisu kvalificirani za rad u tom visoko specijaliziranom području i praktički ništa nisu naučili o incestu za vrijeme studija. Upitajte svoga budućeg terapeuta o njegovoj posebnoj izobrazbi i iskustvu. Ako nije ranije radio sa žrtvama incesta i nije pohađao radionice, seminare, konferencije ili predavanja o liječenju posljedica incesta, predlažem vam da pronađete nekog drugog.

Terapeuti koji imaju znanja o obiteljskoj problematici i koji koriste tehnike orijentirane na djelovanje, poput igranja uloga, najbolji su terapeuti za liječenje žrtava incesta. Freudovski orijentirani psihijatri su najgori izbor, jer je Freud značajno promijenio svoje prvotne (i točne) stavove i o prevladavanju i o posljedicama incesta; kao rezultat toga, popriličan broj psihijatara i psihoanalitičara koji polaze od Freuda gleda sa skepticizmom i nevjericom izjave pacijenata o seksualnom zlostavljanju u djetinjstvu.

U posljednjih deset godina osnovan je priličan broj grupa samopomoći za žrtve incesta po čitavoj Americi. Te grupe pružaju nešto

podrške i osjećaj zajedništva žrtvama incesta, no ono što im nedostaje vodstyo je stručnog terapeuta koji bi napravio plan rada i usmjeravao ga. Grupa samopomoći bolja je od nikakve grupe, ali mnogo je bolje biti članom grupe koju vodi stručna osoba.

Individualna ili grupna terapija

Najbolji način rada na posljedicama incesta pridruživanje je grupi koju čine žrtve incesta, poput vas, koju vodi dovoljno iskusan terapeut i kojem nije strana takva problematika.

Jedan gotovo univerzalan simptom incesta osjećaj je izoliranosti. No kada ste okruženi ljudima koji govore o osjećajima i iskustvima koja zvuče poput vaših, izoliranost počinje nestajati. Članovi grupe brinu se o vama i podupiru vas. Oni zapravo kažu: "Znamo kakav je to osjećaj, vjerujemo ti, boli nas tvoja bol, stalo nam je do tebe, želimo ti sve najbolje." Postoji malen broj ljudi koji ne napreduju u grupi, iako ih je dosta u početku zabrinuto zbog toga. Možete se osjećati napetima i smetenima zato što govorite o "tome" pred drugim ljudima. Vjerujte mi, ti osjećaji ne traju duže od deset minuta.

Određen broj žrtava incesta emocionalno je previše krhak da bi podnio napetost grupe. Za njih je individualna terapija najbolji izbor.

Uvijek rasporedim u grupu žrtve incesta i muškog i ženskog spola. Spol može biti različit, ali su osjećaji i traume iste.

Terapijske grupe žrtava incesta u mojem su terapijskom centru otvorenog tipa. To znači da novi član može doći kad god hoće. To također znači da će netko tko tek počinje rad na sebi biti u grupi s pojedincima na različitom stupnju napretka. Jako je ohrabrujuće novome članu grupe vidjeti nekoga tko je spreman napustiti grupu i ostaviti iskustvo incesta iza sebe.

Prvi put u grupi

Kad u grupu dođe nova osoba, započinjemo susret uvodnom vježbom u kojoj svaki član grupe kaže nešto o svojem iskustvu incesta: s kim se dogodio, što je sve uključivao, kad je počeo, koliko je trajao i tko je još znao za to. Novi član govori posljednji.

Ovakav uvod pomaže u razbijanju leda, tako da pojedinac može pristupiti grupi aktivno. Zateći ćete se kako, možda po prvi put, detaljno opisujete svoje iskustvo. Uvidjet ćete da niste sami, da su i drugi ljudi doživjeli slične traume.

Vaša će inicijacija također nastaviti važan proces oporavljanja od traume kod drugih članova grupe. Svaki put kad u grupu dolazi novi član,

ostali članovi moraju ponoviti ono što je dugo bilo neizgovoreno. Što se češće to događa, sve više članovi grupe postaju imuni na sram i krivnju. Progovoriti o tome po prvi puta teško je iskustvo za svakog novog člana grupe. Mnogo je tu suza i nelagode. Treći ili četvrti put postaje puno lakše govoriti o takvim iskustvima, i nelagoda polako nestaje. Kod netko ispriča svoju priču deset ili dvanaest puta, to ne postaje ništa teže od pričanja o bilo kojem drugom nesretnom događaju iz života.

Stupnjevi tretmana
Žrtve incesta vodim kroz tri osnovna stupnja: bijes, tugu i oslobađanje.

Bijes je u stvari duboka ljutnja, koja proizlazi iz osjećaja povrede i izdaje same jezgre nečijeg bića. To je prvi bitan dio ovog posla, i ujedno najteži.

Većina odraslih koji su bili zlostavljani kao djeca puno su se puta osjećali tužno, usamljeno, loše. Tuga im je bliska, bijes nije. To rezultira time da žele preskočiti bijes i prijeći na tugu što prije. To je pogrešno. Bijes mora prethoditi tuzi. Naravno, nemoguće je tako snažne osjećaje imati odvojeno - ima tuge u bijesu i bijesa u tuzi. Ali u ovome su radu ovi osjećaji odvojeni.

Žrtvin bijes

Da biste odgovornost postavili tamo kamo i pripada, morate priznati svoj bijes i naučiti ga osloboditi, u sigurnosti terapijskog postupka.

Za mnoge je lakše nešto izreći nego to učiniti. Godinama ste neke stvari držali u sebi. Možda ste potisnuli svoj bijes tako uspješno, da ste postali krotkim požrtvovnim perfekcionistom. To je kao da govorite: "Nisam ni u čemu zakinut/a, i mogu to dokazati time što sam savršen/a. Žrtvujem sve za druge, ne ljutim se i radim ono što mi kažu." Oslobađanje bijesa može biti poput vulkana, a erupcija preplavljujuća.

Ako ste potisnuli svoj bijes u nesvjesno, tada ste podložni fizičkim ili emocionalnim simptomima, kao što su glavobolja ili depresija.

Nekim ljudima nije problem doći u dodir sa svojim bijesom, već ga teško kontroliraju. Možda ste puni bijesa prema svima drugima, osim prema onima na koje se zaista ljutite - prema vašim roditeljima. Možda imate u sebi "čip" koji preusmjerava vaš bijes na roditelje prema nekome drugome. Možda se ponašate surovo i ratoborno pa tjerate ljude od sebe.

Tehnike koje ću prikazati kasnije u ovom poglavlju pomoći će vam izbaciti iz sebe bijes na primjeren način, bez da izgubite kontrolu, i omogućiti vam da se riješite pritiska i sputanih osjećaja.

Žrtvina tuga

Za vrijeme procesa ozdravljanja, tugovat ćete zbog mnogih stvari - zbog gubitka iluzije o "dobroj obitelji", nevinosti, ljubavi, djetinjstvu, godina koje su mogle biti sretne i produktivne. Ta vas tuga može preplaviti. Vaš terapeut mora imati hrabrosti i iskustva biti vašim vodičem i izvesti vas iz toga. Kao i sa svakom tugom, ne postoje laki načini da je se prevlada, nema prečica.

Oslobađanje i osnaživanje

Na zadnjem stupnju tretmana, kad ste iscrpili svoj bijes i tugu, naučit ćete preuzeti energiju koju su nekada drugi koristili i iskoristiti je u izgradnji vlastitog života i slike o sebi. Već tada će većina vaših simptoma nestati ili postati podnošljivima. Imat ćete novo dostojanstvo i novi osjećaj da ste vrijedna i ljubavi dostojna osoba. Suočit ćete se s novom mogućnošću po prvi put u životu - da se više ne osjećate i ne ponašate kao žrtva.

Terapijske tehnike

Dvije su primarne tehnike koje koristim u liječenju: pisanje pisma i igranje uloga. Također sam osmislila i velik broj grupnih vježbi, koje su se pokazale osobito korisnima kod žrtava incesta i kod druge odrasle djece otrovnih roditelja. Te tehnike mogu se koristiti i u individualnoj i u grupnoj terapiji. S obzirom na to da ne radim mnogo individualnih terapija sa žrtvama incesta, odabrala sam primjere s grupnih susreta.

Pisma

Od svakog člana grupe tražim da tjedno napiše po jedno pismo. Pisma pišu kod kuće, a čitaju ih glasno pred grupom. Iako se od nikoga ne *traži* da pošalje ta pisma, mnogi članovi to *učine,* pogotovo kad se počnu osjećati snažnijima. Od svojih pacijenata tražim da pišu pisma ovim redom:

1. napadaču (napadačima)
2. drugom roditelju (uz pretpostavku da je samo jedan roditelj bio napadač; odrasli koje su zlostavljali drugi članovi obitelji moraju napisati prvo pismo napadaču, a tek onda svakom od roditelja)
3. ranjenome djetetu u sebi
4. "bajku" o svome životu

5. partneru ili ljubavniku (ukoliko ga imate)

6. svakome od svoje djece

Nakon što je serija pisama završena, tražim od članova grupe da je započnu ponovo. Na taj način pisma postaju ne samo moćnim alatom liječenja, već i mjerilom napretka. Pismo koje je napisano u prvih nekoliko tjedana terapije bit će drugačije i po tonu i po sadržaju od pisma koje je napisano tri ili četiri mjeseca kasnije.

Pismo napadaču

U prvom pismu - napadaču - želim da iz sebe izbacite baš sve, da se razbjesnite što više možete. Koristite fraze kao što su "kako se usuđuješ..." i "kako si mogao/mogla..." što češće. One će vam omogućiti lakši kontakt s vašim bijesom. Kad sam prvi put srela Janine, nježnu, malenu, plavokosu 36-godišnjakinju, rijetko je govorila glasnije od šaputanja. Otac ju je zlostavljao od njezine 7. do 11. godine - ali Janine se još nadala da može nekako pridobiti njegovu ljubav. Pogotovo se opirala prihvaćanju svog unutarnjeg bijesa na oca. Plakala je za vrijeme inicijacije i bilo joj je vidljivo nelagodno kad sam je zamolila da napiše ocu pismo. Ohrabrivala sam je da iskoristi to pismo kako bi se razbjesnila zbog povrede i izdaje koje joj je nanio otac. Podsjetila sam je na to da njezin otac ne mora nikada vidjeti to pismo.

Na osnovi našeg prethodnog zajedničkog rada, očekivala sam da će njezino prvo pismo biti probno, puno čežnje i želja. Kako sam se iznenadila!

Dragi tata,
u stvari mi nisi "drag", a otac si mi samo po tome što si jedne noći izbacio spermu u mamu. Mrzim te i žalim te. Kako se usuđuješ činiti zlo svojoj djevojčici?
Gdje je isprika, tata? Gdje je moja nevinost? Gdje je moje samopoštovanje?
Nisam učinila ništa da me zamrziš. Nisam te pokušavala uzbuditi. Male su djevojčice privlačnije, je li? Uspaljuju te njihove male grudi, gade? Trebala sam pljunuti na tebe. Mrzim se jer nisam imala hrabrosti boriti se s tobom. Kako se usuđuješ koristiti svoju očinsku moć da bi me silovao? Kako se usuđuješ povrijediti me? Kako se usuđuješ ne pričati sa mnom?

Kad sam bila jako mala, odveo bi me do oceana, držao moju ruku i išli bismo kroz valove, sjećaš li se? Imala sam tvoje plave oči, vjerovala sam ti. Toliko sam jako željela da me poštuješ. Željela sam da budeš ponosan na mene. Bio si za mene više od zlostavljača djece, ali nisi mario, zar ne? Neću se više praviti da se to nije dogodilo. Dogodilo se, tata, i još je uvijek živo u meni.

Janine

Janinino pismo dovelo je na površinu više osjećaja nego što bi to učinili sati razgovora. Bila je uplašena jačinom svojih osjećaja, ali i utješena činjenicom da je imala sigurno mjesto da ih istraži i izrazi prvi put u životu. Connie - crvenokosa službenica, koju je otac zlostavljao od najranije dobi i koja je kasnije, spavajući sa stotinama muškaraca, opetovano doživljavala gnušanje prema samoj sebi - uključila se u istu grupu, nekoliko mjeseci prije Janine. Connie je imala naglu narav i pokazivala agresivnost i ljutnju. Zvala sam je "frajericom", ali sam znala koliko se krhkom i ranjivom zapravo osjećala. U prvom su pismu Connini osjećaji bili razasuti po papiru, bez granica, bez forme. Ali kada je Connie pročitala svoje drugo pismo ocu, bilo je jasno da su njezini osjećaji i njezina shvaćanja postali organiziraniji i usredotočeniji:

Dragi tatice,
prošlo je mnogo vremena otkad sam napisala svoje prvo pismo za Susaninu grupu - toliko se toga promijenilo. Kad sam započela s tim, još si uvijek bio grozni monstrum, a ja sam, na neki način, postala poput tebe. Sam incest bio je dovoljno grozan, ali još sam morala živjeti i s tvojim nasiljem i neprestanim prijetnjama. Bio si nasilnik i tiranin. Kako si se usudio ukrasti mi djetinjstvo? Kako se usuđuješ uništavati moj život?
Napokon mogu složiti dijelove zajedno. Ti si jako bolestan, poremećen čovjek. Iskoristio si me na sve načine. Natjerao si me da te volim onako kako niti jedan otac ne bi trebao tjerati svoju kćerku da ga voli, a ja sam bila nemoćna da te zaustavim. Ne osjećam se normalno. Osjećam se prljavo. Stvari su bile loše, a ja sam se ponašala toliko samodestruktivno, da bi bilo kakva, BILO KAKVA promjena bila poboljšanje.

Ne mogu riješiti tvoje ili mamine probleme, ali mogu riješiti svoje. I ako u tom procesu jedno ili oboje budete povrijeđeni, ne mogu tu ništa. Nisam tražila da budem zlostavljana.

Connie

Kada je Connie izrazila, svoj bijes, mogla je ostaviti iza sebe mržnju i gađenje usmjerene na samu sebe. Što se češće to događalo, rasla je i odlučnost za postizanje osobnog rasta i ozdravljenja.

Pismo tihom partneru

Nakon što ste napisali pismo napadaču, napisat ćete ga i drugom roditelju, u najvećem broju slučajeva majci. Ako mislite da vaša majka nije znala za incest, tim ćete joj pismom po prvi puta opisati svoja iskustva.

Ukoliko mislite daje vaša majka *znala* za incest, ili ste je obavijestili o tome dok se događao, postoji ogromna količina bijesa koji morate izraziti: zbog nedostatka zaštite, zato što vam se nije vjerovalo ili vas se optuživalo, zato što su vas iskoristili kao žrtveno janje za održanje destruktivnog braka i destruktivne obitelji, zato što ste svojoj majci bili manje važni od njezine potrebe za financijskom sigurnošću ili održanjem nepromijenjenog stanja. Connino pismo majci nudi uznemirujući primjer ogromne podvojenosti osjećaja, koju većina žrtava incesta osjeća prema svojoj majci. Pismo započinje podsjećanjem na seksualno zlostavljanje koje je trpjela od svog oca. Nastavila je izražavanjem viđenja majčine uloge u toj obiteljskoj drami:

...osjećam da si me i ti izdala. Majke bi trebale štititi malene djevojčice, ali ti to nisi učinila. Nisi se brinula o meni i zato me je on povrijedio.

Zar to nisi željela vidjeti? Ili ti nije bilo dovoljno stalo da vidiš? Toliko sam ljuta na tebe zbog svih tih usamljenih, uplašenih godina. Ti si me napustila. Dobar odnos s njim bio ti je toliko prokleto važan da si me žrtvovala. Jako boli to što znam da nisam bila dovoljno važna da me zaštitiš. Toliko boli, da ne dozvoljavam da boli. Ne mogu osjećati kao normalna osoba. Moji mi roditelji nisu oteli samo djetinjstvo, već i osjećaje. Toliko te i mrzim i volim, da sam zbunjena. Zašto se nisi brinula za mene? Zašto me nisi jednostavno voljela? Što je bilo pogrešno sa mnom? Hoću li ikada dobiti nekakve odgovore?

Connieno rječito izražavanje zbunjenosti odražava onu zbunjenost koju osjećaju sve žrtve incesta zbog činjenice da ih njihova majka nije zaštitila. Kao što je Connie rekla: "Čak i životinje štite svoju mladunčad."

Pismo ranjenome djetetu

Pismo ranjenome djetetu u vama iz mnogo razloga može biti najteže pismo koje ćete morate napisati, ali može biti i najvažnije. Ovo pismo započinje vaš proces "pronalaženja roditelja" u samima sebi.

"Pronalaženje roditelja" podrazumijeva to da duboko u sebi pronađete hvalevrijednog roditelja, punog ljubavi prema ranjenome djetetu koje još uvijek nosite u sebi. To je roditelj koji će vas putem ovoga pisma tješiti, uvjeravati i štititi onaj vaš dio koji je još uvijek ranjiv i uplašen.

Mnogi ljudi koji su bili seksualno zlostavljani u djetinjstvu udaljili su se od svog unutarnjeg djeteta. Njihov se sram pretvara u prezir i gađenje prema tom "okaljanom", bespomoćnom djetetu. Da biste se obranili od tih izrazito bolnih osjećaja, možda ste se pokušali odreći tog djeteta, ali ga možete samo sakriti, a ne i napustiti.

Želim da u ovome pismu prigrlite to dijete i ponovo ga uklopite u svoju osobnost. Budite roditelj pun ljubavi. Dajte mu onakvu brižnost i podršku kakve sami niste nikada imali. Učinite sve da se osjeti voljenim i vrijednim, prvi put u životu. Dan - inženjer, kojeg je otac seksualno zlostavljao čitavo djetinjstvo i adolescenciju - dugo je osjećao gađenje prema dječačiću koji je jednom bio, preslabom da bi pružio otpor svome ocu. Ovaj dio njegovog pisma tom malom dječaku pokazuje kako su se dramatično promijenili njegovi osjećaji nakon nekoliko grupnih sastanaka: *Dragi mali Dan,*

> *Bio si prekrasno, nedužno dijete. Bio si čista ljubav. Odsad ću seja brinuti o tebi. Bio si talentiran i kreativan. Pomoći ću ti da to izađe na vidjelo. Sad si siguran. Možeš voljeti i možeš pustiti ljubav u sebe. Nećeš biti povrijeđen. Možeš računati s tim. Brinut ću za nas. Bit ćemo zajedno. Uvijek smo bili odvojeni, igrajući različite uloge, učeći kako se nositi s problemima. Ti nisi glup. Bio si uplašen. On te više ne može povrijediti. Prestao sam uzimati alkohol i droge koji su zatomljivali tvoju ljutnju, bijes, tugu, depresiju, krivnju i tjeskobu. Sad možeš pustiti te osjećaje. Prestao sam nas kažnjavati, kao što je to on činio. Predao sam se Bogu. Mi smo vrijedni. Ja sam vrijedan. Gotovo je sa*

svijetom koji smo izmislili. Budimo se. Još uvijek boli, ali ne tako jako. I konačno je stvarno.

Dan

Dan nije iskoristio svoje pismo samo da bi porazgovarao s djetetom u sebi, već i da bi se uvjerio da je odluka o odustajanju od droga i alkohola samopotvrdujući korak. Pišući to pismo, po prvi je put je shvatio povezanost svojeg samoporažavajućeg ponašanja i boli iz djetinjstva.

Bajka

Nakon što ste napisali ova tri pisma, želim da napišete priču o svom životu, ali jezikom i stilom bajke. Pisat ćete o sebi kao o maloj princezi ili nježnom, malom princu koji je živio sa zlim kraljem, ružnim čudovištem ili zmajevima u tamnoj šumi ili ruševnom dvorcu. Pisat ćete o incestu kao o crnoj kugi, oluji s grmljavinom, kraju radosti ili bilo čemu što stvori vaša mašta.

Ova bajka je prvi zadatak koji ćete pisati u trećem licu; umjesto da koristite "ja", koristit ćete "on" ili "ona". To će vam pomoći promotriti vaš unutarnji svijet iz nove, objektivnije perspektive, stavljajući emocionalni razmak između vas i vaše traume iz djetinjstva. Obraćajući se maloj djevojčici u trećem, umjesto u prvom licu, oštra bol vašeg iskustva počet će blijedjeti. Kad svoje osjećaje oživite pomoću simbola, moći ćete se nositi s njima na jednoj novoj razini i doći do novog, jasnijeg razumijevanja onoga što vam se dogodilo.

Sretan završetak bajke jedino je ograničenje koje postavljam, bez obzira na tužan početak. Bajka je alegorija vašeg Života *i postoji* nada. Možda nećete vjerovati u to kad započnete prorađivati traumu, ali optimističnim pisanjem o svojoj budućnosti počet ćete privlačiti mnogo više pozitivnih slika u svoj um. To je posebno važno za ljude koji ne mogu zamisliti vlastitu sretnu budućnost. Zamišljanjem boljeg života možete razviti konkretne, ostvarive ciljeve, a kad ih jednom postavite, imat ćete nešto što će vas inspirirati.

Nikad neću zaboraviti dan kada je Tracy - koju je zlostavljao otac, prodavač osiguranja - pročitala svoju bajku. Jako je dugačka pa sam odabrala samo neke dijelove da vam je predstavim. Istina i nada koje je Tracy uspjela pronaći pomoću ove vježbe zauvijek su promijenile njezin pogled na vlastitu situaciju:

Jednom davno živjela je malena biljka u jednoj usamljenoj dolini okruženoj planinama. Malena biljka, koja se zvala Ivy (akronim za "incest vidim ", žrtva incesta), bila je

žalosna i često je zamišljeno gledala preko rijeke, potajno želeći pobjeći na drugu stranu.
Ivynim kutkom svijeta vladao je zloglasni Kralj Morris Lester, znan svima kao Moe. Primijetit ćete da kad stavite nadimak i prezime zajedno, dobivate Moe Lester, a to što čujete je ono što i trebate čuti. (Moe Lester zvuči kao "molester", što u prijevodu znači zlostavljač, op. prev.) Moe je posebno volio mlade biljke. Kad je Ivy započela cvjetati, iznenadio se kako je zrela, a ujedno puna svježine i mladosti. Moe joj je radio grozne stvari, ali ona gaje ipak gledala s divljenjem i poštovala ga kao kralja. Moe nije imao srama, ali je zato lvy nadoknadila ono što mu je nedostajalo. Jadnica se skoro potpuno povukla iz svijeta, a u toj groznoj samoći imala je samo jednog pratitelja: Gila Tripa.
Gil je bio skroman stvor koji je klizio po lvy, grickajući njezino lišće, stabljiku, korijenje. Gil je bio taj koji je, isto koliko i drugi, činio Ivy bolesnom i zarobljenom u toj dolini. Došao je dan kada je Ivy iznenada susrela svog oslobodítelja. "Tko si ti?", upitala je začuđeno. "Ja sam tvoja dobra vila, znana kao Susan sa Sjevera. Brzo spakiraj stvari. Uskoro ćeš biti iščupana." Ivy se uspaničila. "Ali ne postoji put preko rijeke", plakala je. "Postoji", odgovori Susan pobjedonosno. "Možeš se voziti na mome bijesu. Doveo me tako daleko, povest će i tebe ". Penjući se na bijes koji za nju nikad nitko nije zadržao, Ivy je sebi dozvolila da odjuri - da bude podignuta i odnesena iz doline nezadovoljstva.

Osim uvida, Tracy je koristila i maštu i humor, što je omogućilo povratak dijela njezine razigranosti, onako okrutno zgažene u djetinjstvu.

Neki od mojih pacijenata protestiraju kad im zadam pisanje bajke, tvrdeći da je ne mogu napisati ili da je zadatak neozbiljan. Ali bajka je često jedna od najdirljivijih vježbi i onih koje najviše pridonose ozdravljenju.

Pismo vašem partneru

Sljedeće pismo trebali biste napisati partneru. Ako nemate bračnog druga, ljubavnika ili osobu s kojom živite, možete pisati bivšem ljubavniku ili supružniku. Objasnite mu kako vaša trauma iz djetinjstva utječe na vašu

vezu. Ne morate preuzeti odgovornost za svaki problem koji se pojavi u toj vezi, ali vaše nepovjerenje, potreba za udovoljavanjem i doživljavanje seksa mogu biti značajnim negativnim čimbenicima. Najvažnije je da u tome pismu otvoreno i iskreno iznesete ono što vam se dogodilo. To je važan dio otpuštanja vašeg srama.

Pismo vašoj djeci

Serija pisama završava pismom vašoj djeci (djetetu). Ukoliko nemate djece, možete pisati djetetu koje tek planirate imati ili djetetu koje nikad niste imali. Upotrijebite to pismo kao potvrdu svoje sposobnosti voljenja i razumijevanja da iz iskustva boli koju ste proživjeli dobivate unutarnju snagu, koja vam pomaže biti boljim roditeljem.

Djelotvornost igranja uloga

U grupi, nakon što se pročitaju sva pisma, postavimo male improvizirane scene, da bismo rješavali probleme spomenute u pismima. Smatram da psihodrama ili igranje uloga omogućava prekrasan unutrašnji uvid i da služi kao koristan alat u prorađivanju traume incesta, kao i rješavanju drugih životnih problema mojih pacijenata.

Igranje uloga onemogućuje intelektualiziranje i poricanje, obrane koje možete koristiti protiv svojih osjećaja. Omogućuje vam da izrazite čitav raspon emocija prema članovima obitelji, prije nego što budete spremni suočiti se s njima. Osigurava sigurno okružje za isprobavanje novih oblika ponašanja. Svi su ti faktori bitni za uspješnost terapije.

Nakon tri mjeseca u grupi, Connie se osjećala dovoljno snažnom poslati pisma ocu i majci. Ali je shvatila da će, kad pisma stignu, trebati puno podrške. Upitala sam je može li joj podršku dati njezin suprug Wayne, a ona je s nelagodom priznala da mu još nije rekla da ju je otac seksualno zlostavljao.

Kao i većina žrtava incesta, Connie je bila uvjerena da Wayneu više neće biti privlačna, da će mu se gaditi i biti mu odbojna. Iako su joj godine pokazale da je Wayne pun ljubavi i podrške, njezina ju je zabrinutost još uvijek sprječavala da mu otkrije bolnu tajnu. Sada je željela da sazna za nju. Kako bih umanjila Conniene strahove, zatražila sam od nje da koristi igranje uloga u grupi, da bi uvježbala razgovor s Wayneom, prije nego što se odvaži na stvarni razgovor. Igrali smo niz scena, u kojima smo drugi članovi grupe i ja igrali Waynea koji reagira na različite načine, od potpunog prihvaćanja do potpunog odbijanja.

U jednoj izrazito dramatičnoj sceni, Connie je igrala Waynea, kako bi mogla doživjeti neke od njegovih osjećaja. Ja sam igrala Connie. Nakon što sam rekla "Wayneu" što mi je otac učinio, rekla sam mu i što mi treba od njega.

SUSAN (kao Connie): Sada mi trebaju tvoja ljubav i podrška. Moram se uvjeriti da se ovime nije ništa promijenilo, da me ne mrziš i da ne misliš da sam prljava.

CONNIE (kao Wayne): Naravno da te ne mrzim. Samo žalim što mi to nisi rekla ranije, da budem tvoja podrška. U svakom slučaju, sad kad znam te stvari, za mene si još dragocjenija. Uvijek sam znao da je nešto jako bolno u tebi, što te čini sumnjičavom i ljutitom čitavo vrijeme, a sad kad znam što je to, sve počinje dobivati smisao. Kad bih barem mogao učiniti nešto da bol nestane, i da si mi barem vjerovala više i rekla mi to ranije...

Tu Connie prestaje s igranjem uloge.

CONNIE: Doista sam mogla osjetiti njegovu ljubav prema meni kad sam bila on. Bit će sve u redu. Znam da će biti. A ako neće (nasmijala se), samo ću ga izbaciti.

Možete koristiti igranje uloga kako biste se ohrabrili za prekidanje šutnje. Kad je Connie ispričala Wayneu o svom djetinjstvu, shvatila je da su vježbe u grupi značajno smanjile njezin strah. Wayne je doista bio pun razumijevanja, kao što je to i naslutila, i njegova joj je podrška u ostalom dijelu terapije bila od ogromne pomoći.

Vježbe za ozdravljenje unutarnjeg djeteta

Uz pisanje pisama i igranje uloga, postoji velik broj izrazito djelotvornih grupnih vježbi za ozdravljenje. Sljedeće dvije su najsnažnije.

Prekrajanje povijesti - "Ne" vježba

Kao i većina žrtava incesta, niti vi ne znate kako izreći "NE". Možda mislite da ste nemoćni pa morate učiniti sve što drugi traže od vas. Takva vjerovanja proizlaze iz situacija u kojima su vas moćni roditelji prisiljavali na nešto, zastrašivali i ponižavali.

Da biste povratili svoju snagu, zatvorite oči i vizualizirajte situaciju u kojoj ste prvi put bili zlostavljani, ali ovaj put promijenite ono što se dogodilo. Zamislite sobu u kojoj se to dogodilo. Zamislite svog napadača. Dignite ruke, odgurnite ga i recite: "Ne! Ne možeš! Neću ti dopustiti! Odlazi! Reći ću ostalima! Vrištat ću!". Vizualizirajte kako vas napadač sluša. Gledajte ga kako se okreće i odlazi iz sobe, i postaje sve manji i manji dok izlazi kroz vrata.

Iako može biti bolno što to niste učinili kada vam se doista događalo, takvo je prekrajanje povijesti uzbudljiva i ohrabrujuća vježba. Kao što je Dan rekao:

Bože, dao bih sve na svijetu da sam stvarno to mogao učiniti. Ali čak i sad, kad sam to učinio za vježbu, shvatio sam da posjedujem snagu za koju sam mislio daje nisam niti imao. Nitko od nas se tada nije mogao zaštititi, ali to sigurno možemo naučiti sada.

Biti dijete, biti odrastao

U jednoj od najuznemirujućih grupnih vježbi, članovi grupe igraju sami sebe u dobi u kojoj se zlostavljanje počelo događati.

U toj vježbi vrlo je važno povratiti djetinje osjećaje. Da biste to lakše učinili, sjednite na pod - stolci i naslonjači su za odrasle. Sjetite se da mala djeca ne pričaju kao odrasli - imaju svoj vlastiti rječnik i način doživljavanja svijeta. Kad formirate svoju grupu zlostavljane djece, recite vodi grupe o "čudnim stvarima" koje se događaju u vašoj kući. Druga "djeca" mogu postavljati pitanja ili vas tješiti. U slijedećem primjeru s nedavnog grupnog sastanka, Connie je napravila velik pomak.

SUSAN: Zdravo, dušo, koliko imaš godina?

MALA CONNIE (dječjim glasom): Sedam.

SUSAN: Shvatila sam da ti tvoj tata radi neke stvarno ružne stvari. Možda će ti biti lakše ako nam ispričaš nešto više o tome.

MALA CONNIE: Pa... Stvarno je teško pričati o tome. Sramim se, ali moj tata... on dolazi u moju sobu i on... on mi skida gaćice i dira me i liže me... znate, dolje, po mojoj piši. Tada trlja svog pišu po mojoj nozi i diše teško i nakon

toga neka ljepljiva, bijela stvar izlazi van, i onda mi on kaže da odem po ručnik i obrišem to, i da će me prebiti ako kažem bilo kome.

SUSAN: Kako se osjećaš dok ti tata to radi?

MALA CONNIE: Stvarao sam uplašena i boli me trbuh. Izgleda da sam stvarno zločesta curica, kad mi tata to radi. Ponekad želim da mogu umrijeti, jer bi onda znao kako se grozno osjećam, a i da sam mrtva, morao bi mi prestati to raditi.

Tu su se Connine brane počele raspadati. Drugi članovi grupe oformili su oko nje krug i pazili na nju dok je plakala .

Jecajući, rekla je da nije plakala godinama i da ju je preplašilo to koliko se bespomoćno osjećala. Uvjerila sam je da će oslobađanje njezine nježne, ranjive strane postati velikim izvorom snage, a ne slabosti. Uplašeno, povrijeđeno dijete u njoj nije se trebalo više skrivati.

Nakon što je vaše "dijete" dobilo šansu izraziti se, i nakon što je bilo utješeno i podržano, morate odabrati povratak u svoju odraslost. Ustanite i osjetite veličinu svoga tijela. Osjetite svoju snagu odrasle osobe. Mogućnost vraćanja u odraslost izvorom je velike snage, koju možete potražiti uvijek kad se osjećate kao bespomoćno dijete.

To su samo neke od velikog broja grupnih vježbi koje vaš terapeut može koristiti. Zajedno s pisanjem pisama i igranjem uloga, grupne su vježbe ključni koraci na putu liječenja rana zlostavljanja.

Suočavanje s roditeljima

Pišući ovo, osjećam veliku tugu, zato što vas moram upozoriti da će vas ljudi, koji bi trebali paziti na vas, voljeti vas i štititi, vrlo vjerojatno emocionalno povrijediti kad se jednom usudite reći im istinu. Sve što sam rekla o sučeljavanju vrijedi dvostruko kad se radi o počinitelju incesta.

- Morate imati jak sustav podrške.
- Morate vježbati, vježbati i vježbati.
- Morate promijeniti svoja vjerovanja o tome na kome je odgovornost.
- Morate biti spremni na značajnu promjenu odnosa s roditeljima, možda čak i na njegovo žrtvovanje.

Ako su vaši roditelji još uvijek zajedno, možete se suočiti s njima istovremeno ili sa svakim posebno. Međutim, shvatila sam da je u slučajevima incesta to bolje učiniti najprije s jednim, pa tek onda s drugim roditeljem. Ukoliko su u takvim trenucima zajedno, roditelji žrtava incesta često zbiju redove, da bi obranili svoj brak od onoga za što misle da bi ga moglo ugroziti. U tom će slučaju biti dvoje protiv jednoga, pa je jako bitno imati pored sebe nekoga tko će vam pružiti podršku.

Ne postoji način na koji biste mogli predvidjeti kako će vaš napadač reagirati, ali je vrlo velika vjerojatnost da će se ražestiti. Mogao bi poricati da se incest ikada dogodio, razbjesniti se i napustiti vas usred sučeljavanja, napasti terapeuta jer vas ohrabruje da povrijedite obitelj, pokušati umanjiti svoje zločine, ili čak priznati što je učinio. Morate biti spremni na sve. Ako *prizna* svoje zločine, čuvajte se isprika. Napadači često pokušavaju manipulirati svojim žrtvama osjećajem sažaljenja nad njima.

Iako su koraci sučeljavanja isti kao i kod ostalih otrovnih roditelja, u ovom slučaju postoje neke jako specifične stvari koje morate uzeti u obzir kad im govorite: "Ovo je ono što sada želim od tebe". Napadačev će odgovor na vaše zahtjeve biti jasnim pokazateljem vašeg budućeg međusobnog odnosa.

Ovo je ono što želite:

1. Potpuno priznanje onoga što se dogodilo. Ukoliko napadač tvrdi da se ne sjeća, zatražite od njega da prizna što se dogodilo jer se *vi* sjećate, iako se *on* ne sjeća.

2. Ispriku.

3. Puno prihvaćanje odgovornosti i jasno uklanjanje bilo kakve odgovornosti s vas.

4. Spremnost na nadoknadu. Na primjer, može ići na terapiju, platiti vašu terapiju, ispričati se drugim ljudima u vašem životu za bol koju vam je nanio i biti spremnim pričati s vama o tome, kad god osjetite potrebu za tim.

Upozorenje: isprike mogu biti jako zavodljive i mogu stvoriti lažnu nadu da će se stvari u vašem odnosu značajno promijeniti. Ukoliko nakon isprike uslijedi promjena u napadačevom ponašanju, ništa se neće promijeniti. On mora biti spreman nešto *učiniti* s tim u vezi. Inače su isprike samo prazne riječi, koje će vas ponovno raniti i razočarati.

Očito, samo neke žrtve incesta dobiju pozitivne odgovore na sve ili na većinu tih zahtjeva, ali je bitno za vaš rast da ih zatražite. Morate definirati pravila budućeg odnosa, ako ga uopće bude. Morate jasno pokazati da više ne želite živjeti s lažima, poluistinama, tajnama i poricanjem. Najvažnije, morate svima jasno dati do znanja da više ne prihvaćate odgovornost za nasilje počinjeno nad vama - da više ne želite biti žrtva.

"Vrijeme je da se prestanemo pretvarati"

Tracy se odlučila suočiti s ocem i majkom odvojeno. Rekla je svome ocu da ide na terapije, ali nije rekla kakve. Rekla mu je da bi joj bilo od pomoći kad bi došao na zajedničku seansu. Složio se, ali je otkazao nekoliko dogovorenih sastanaka prije nego što se konačno pojavio.

Tracyin otac, Harold, bio je krupniji proćelavi muškarac u kasnim pedesetima. Bio je besprijekorno uređen i izgledao kao pravi izvršni direktor, a to je i bio. Kad sam ga upitala zna li zašto ga je Tracy pozvala, rekao je da je "poprilično siguran". Počela sam tako što sam zatražila da mu Tracy kaže u kakvoj je terapiji:

U grupi sam žrtava incesta, tata. Tamo su ljudi kojima su očevi, i ponekad majke, činili ono što si ti činio meni.

Harold se vidljivo zacrvenio i odvraćao pogled. Pokušao je nešto reći, ali ga je Tracy prekinula pa je pristao da najprije ona izgovori svoje. Rekla mu je što joj je učinio i koliko se bolesno, uplašeno, zbunjeno i prljavo osjećala zbog toga. Zatim mu je rekla kako je incest utjecao na njezin život.

Uvijek sam osjećala da nije u redu da mi se sviđa drugi muškarac. Uvijek sam se osjećala kao da te izdajem ili varam. Osjećala sam se nečijim vlasništvom, kao da nisam imala života izvan tebe. Vjerovala sam kad si mi rekao da sam drolja - nakon svega, imam tu prljavu tajnu u sebi. Mislila sam daje moja greška. Bila sam depresivna većinu života, ali sam se naučila ponašati kao daje sve u redu. Pa, sve nije u redu, tata, i vrijeme je da se svi prestanemo pretvarati. Moj se brak skoro raspao jer sam mrzila seks, mrzila sam svoje tijelo, mrzila sam sebe! To se sada mijenja, hvala Bogu. Ali ti si se čitavo vrijeme nekažnjeno izvlačio, dok sam ja držala čitav teret. Izdao si me, iskoristio si me, učinio si najgoru stvar koju otac može učiniti svojoj maloj djevojčici.

Tada je Tracy rekla ocu što želi od njega - ispriku i puno priznanje njegove odgovornosti. Također mu je dala mogućnost da kaže majci prije nje.

Tracyin je otac bio zapanjen. Optužio ju je da ga ucjenjuje. Nije niti pokušao zanijekati incest, ali ga je pokušao umanjiti, podsjećajući je da je nikad nije "fizički povrijedio". Ispričao se, ali ga je ponajviše brinulo kako će to, ako ode u javnost, utjecati na njegov brak i profesionalni status. Zanijekao je da treba terapiju jer je vodio "uspješan i produktivan život".

Sljedećeg tjedna Tracy je pritiskala oca da kaže istinu majci. Došla je u grupu i ispričala:

> *Moja majka je bila poprilično šokirana, ali kad se malo smirila, zamolila me da mu oprostim i da nikome u obitelji ne kažem. Kad sam joj rekla da neću napraviti to što traži, upitala me zašto* ***ja*** *imam potrebu toliko* ***njih*** *povrijediti. Što da čovjek kaže - odjednom sam ja negativac u svemu tome...*

Sve je u grupi zanimalo kako se Tracy osjeća s obzirom na to da je napravila taj veliki korak. Nikad neću zaboraviti njezin odgovor:

> *Osjećam se kao daje s mojih ramena spao teret od trideset tona. Znate, ono što sad shvaćam činjenica je da imam pravo reći istinu i da nisam odgovorna ako se drugi ljudi ne mogu s njom nositi.*

Svi smo bili oduševljeni vidjevši kako je Tracy ponovno vratila svoju moć i prešla dug put prema izlječenju. Tracy je odlučila održati odnos s roditeljima, ali je ograničila kontakte s njima.

Zalijetanje u kameni zid

Tracy je trebala jako malo pomoći u sučeljavanju s ocem. S druge je strane Liz - koju je očuh, moćni lokalni svećenik, ne samo zlostavljao, već i pokušao zadaviti kad je smogla hrabrosti reći mu da prestane - koja je trebala puno više pomoći, pogotovo zato što su njezina majka i očuh zahtijevali da dođu zajedno. Kad im je izrazila svoju želju da dođu na terapijsku seansu, rekli su da će "učiniti sve da bi joj pomogli u njezinim psihičkim problemima". Kad je Liz imala 13 godina, rekla je majci da je očuh zlostavlja, u očajničkom pokušaju da to prekine. Majka joj nije vjerovala pa Liz više nikad nije govorila o tome.

Lizin očuh, Burt, bio je uljudan čovjek, crvena lica koje odaje dobro zdravlje, u ranim šezdesetim. Značajno je bilo to što je imao svoje svećeničko odijelo i bijeli ovratnik. Lizina majka, Rhoda, bila je visoka, tanka žena, stroga lica i crne kose prošarane sijedim vlasima. Oboje su bili puni pravedničke ogorčenosti, od trenutka u kojem su ušli u prostoriju.

Liz je rekla i učinila sve što je uvježbala, ali svaki put kad je pokušala pričati o zlostavljanju, susrela se sa zidom ljutitog poricanja i optužbi. Prema njezinim roditeljima ona je bila luda, sve je izmislila, i bila je zlobna, osvetoljubiva djevojka koja se željela osvetiti Burtu zato što je provodio "strogu disciplinu". Liz se držala svojega, ali ništa nije postizala. Pogledala me bespomoćno. Uskočila sam:

Oboje ste je dovoljno izdali - više to neću dopuštati. Žao mi je što niti jedno od vas dvoje nema hrabrosti priznati istinu. Burt, vi znate daje sve što Liz kaže istina. Nitko ne izmišlja takve ponižavajuće i grozne stvari. I nitko ne izmišlja godine depresije i srama. Statut ograničenja (prema kojem ga se ne može sudski goniti za ono što je učinio zbog zastare zločina, op. prev.) vrijedi za vaš zločin, ali želim da znate da smo vas, s obzirom na to da ste osoba od povjerenja i autoritet djeci, Liz i ja prijavili Službi za zaštitu djece (Child Protection Services). Ako još jednom povrijedite neko dijete, ta će vas prijava dodatno opteretiti. Ne shvaćam kako možete pomagati drugim ljudima, kad je vaš čitav život izgrađen na laži. Vi ste prevarant i zlostavljač djece, velečasni! Vi to znate i Bog to zna.

Burtovo se lice skamenilo. Nije ništa rekao, ali je njegov bijes bio očit. Okrenula sam se prema Lizinoj majci, u još jednom pokušaju da je suočim s istinom, ali bezuspješno.

Burtove i Rhodine zaštitne brane bile su neprobojne, i nisam vidjela razlog za daljnje nanošenje boli Liz. Ona je sada imala sve informacije pa sam zamolila Burta i Rhodu da odu.

Liz je znala da mora odabrati između svojih roditelja i svoje emocionalne dobrobiti. Nije bilo moguće imati oboje. Njezino odlučivanje nije dugo trajalo:

Moram ih izbaciti iz svog života. Oni su previše ludi. Jedini način da imam s njima odnos jest da i ja budem luda. Sad, kad sam jača, oni kao da su s nekog drugog planeta. Bože, Susan, i ta bi žena trebala biti moja majka!

"Počela je plakati. Držala sam je nekoliko minuta dok je jecala. Konačno je rekla:

Izgleda da najviše boli činjenica da im jednostavno nije stalo do mene, nikad im nije bilo stalo. Mislim, prema normalnoj definiciji ljubavi, oni me ne vole.

Tom posljednjom izjavom, Liz je pokazala volju za suočavanje sa strašnom istinom s kojom se mnogi odrasli koji su bili zlostavljani kao djeca moraju suočiti - prema konačnom razmatranju, njihovi roditelji nisu bili sposobni za ljubav. Njihov neuspjeh i njihove karakterne mane stvorili su ovu bolnu stvarnost, a ne ona.

Suočavanje s **tihim partnerom**

Connini roditelji živjeli su u drugoj državi pa je odlučila suočiti se s njima pomoću dva različita pisma. Za vrijeme vježbe u kojoj je glumila sebe kao dijete, Connie se sjetila da je, kad ju je otac zlostavljao prvi put, rekla za to svojoj majci. Bilo je izrazito važno za Connie da sazna zašto njezina majka nije poduzela ništa da je zaštiti.

Connie je bila izrazito tjeskobna nakon što je poslala ta pisma. Nakon tri tjedna, tugovala je nad činjenicom da nije dobila odgovor od oca.

"Ali jesi", rekla sam. "Njegov je odgovor da se nije spreman s tim nositi."

Connie je, međutim, dobila majčino pismo. Dio je pročitala grupi:

Bez obzira na to što god kažem, uvijek će biti nedovoljno da bi popravilo štetu koja ti je nanesena. U to sam vrijeme mislila da te štitim najbolje što mogu. Razgovarala sam s njim o tome, ali on se ispričao i rekao da to više nikad neće učiniti. Činio se tako iskrenim. Molio je za drugu priliku i rekao da me voli. Nitko ne može znati koliko sam se bojala, koliko sam bila nesigurna. Nisam znala što da uradim, mislila sam daje problem riješen. Sad mi je jasno, i gadim se sama sebi zbog činjenice da me tako lako prevario. Toliko sam željela sretnu obitelj da sam našla utočište u prikrivanju. Bila sam toliko usredotočena na održavanje mira u našim životima. Moj umje nemiran, vrtim se u krug i sada više ne mogu ništa reći o tome.. Možda ti, kao i obično, nisam bila od pomoći, Connie, ali molim te prihvati da te volim i da ti želim sve najbolje.

Voli te mama

Pismo je kod Connie probudilo nadu da bi ona i majka mogle imati iskreniji odnos. Sugerirala sam joj da organizira telefonski razgovor između svoje majke, mene i nje. Za vrijeme razgovora, Conniena majka, Margaret, ponovo je izrazila tugu zbog onoga što se dogodilo i ponovo priznala svoje slabosti i sukrivnju. I ja sam se nadala da bi njih dvije mogle izgraditi bolji odnos... sve dok Connie nije zatražila nešto što je jako željela.

CONNIE: Ne očekujem od tebe da ga napustiš nakon svih tih godina, ali postoji nešto što mi je jako bitno. Želim da odeš k njemu i da mu kažeš kako je bilo grozno ono što mi je napravio. Ne želim ništa od njega - on je bolestan i lud čovjek, i to moram prihvatiti. Ali želim da to čuje od tebe.

Margaret je dugo šutjela.

MARGARET: Ne mogu to učiniti. Ja to jednostavno ne mogu učiniti. Molim te, nemoj tražiti od mene da to učinim.

CONNIE: Znači, ipak ćeš njega štititi, kako si to uvijek i činila. Kad sam dobila tvoje pismo, pomislila sam da ću možda, napokon, imati majku. Pomislila sam da možeš jedanput biti na mojoj strani. To što ti je žao nije dovoljno, mama. Moraš nešto *učiniti* za mene. Moraš mi pokazati da me voliš, ne samo govoriti.

MARGARET: Connie, to je bilo davno. Ti sada imaš svoj vlastiti život, svoju obitelj. On mi je sve što imam.

Connie je bila ogorčena i razočarana kad je njezina majka odbila učiniti jedinu stvar koju je tražila. Ali shvatila je da je majka odavno odlučila. Bilo je nerealistično očekivati da će se nešto promijeniti.

Connie je odlučila da će, za svoje dobro, održati minimalne odnose s majkom, putem pisama i telefona, i da će prihvatiti majčina ograničenja. Odlučila je prekinuti sve veze s ocem.

"Odavde krećemo dalje"

Danova majka, Evelyn, umirovljena ravnateljica srednje škole, reagirala je posve drugačije kad je Dan odlučio prekinuti šutnju. Danovi roditelji bili su rastavljeni već deset godina, kad je odlučio reći majci za godine seksualnog zlostavljanja koje je počinio otac.

Evelyn je plakala slušajući detalje onoga što se dogodilo njezinom sinu, pa mu prišla i zagrlila ga.

O Bože, zlato, oprosti mi. Zašto mi nisi rekao? Mogla sam učiniti nešto. Nisam imala pojma. Znala sam da je nešto grozno s njim. Imali smo grozan spolni život i znala sam da je uvijek masturbirao u kupaonici, ali nisam ni sanjala da bi mogao tebi nešto učiniti. O, moje dijete, žao mi je, žao mi je.

Dan je bio zabrinut što je svojoj majci rekao previše, opteretivši je; precijenio je njezin kapacitet. Ali ona ga je uvjerila da bi radije dijelila s njim groznu istinu, nego živjela u laži:

Osjećam se kao da me pregazio kamion, ali mi je drago da si mi rekao. Toliko stvari počinje sada imati smisla. Toliko se stvari sada počinje uklapati... Poput tvoga opijanja, depresija i toliko toga u vezi s tvojim brakom. Znaš, godinama sam krivila sebe što ga nisam seksualno zanimala. I okrivljavala sam se za njegovu narav. Sad znam da je bolestan, stvarno bolestan, i niti jedno od nas dvoje nije krivo. I odavde krećemo dalje.

Dan nije samo sebi dao poklon time što je rekao istinu, nego je dao i svojoj majci. Time što joj je rekao za incest, Dan je odgovorio na velik broj njezinih bolnih pitanja koja je imala o svome braku. Danova majka reagirala je onako kako žrtve incesta žude da njihove majke reagiraju - sa suosjećanjem, ljutnjom na napadača i iskrenom podrškom.

Budući da su Dan i njegova majka otišli iz mog ureda ruku pod ruku, razmišljala sam kako bi bilo divno da sve majke reagiraju na taj način.

Diplomiranje

Dolazi vrijeme u terapijskom procesu kad će sva vaša pisma biti napisana, uloge odigrane, vježbe izvježbane, sučeljavanja odrađena i donijete odluke o vašem budućem odnosu s roditeljima. Vidjet ćete dokaze rasta vlastite snage i dobrobiti. Promjene u vašim vjerovanjima, osjećajima i ponašanju bit će uklopljene u vašu osobnost. Ukratko, bit ćete spremni "diplomirati" i napustiti grupu.

To će biti tužan, ali i uzbudljiv događaj za vas, za druge članove grupe i za vašeg terapeuta. Morat ćete reći zbogom jedinoj dobroj obitelji koju ste ikad imali, iako dosta članova mojih grupa ostaje prijateljima i

nakon što odu iz grupe. Ta prijateljstva iz grupe, temeljena na dijeljenju snažnih emocionalnih iskustava, imaju tendenciju postati izrazito snažnima i osiguravati ljubav i podršku, pomažući pri osjećaju gubitka prilikom napuštanja terapije.

Vrijeme vašeg diplomiranja ovisit će o vašim potrebama. Većini žrtava incesta u mojim grupama treba godina do godine i pol da bi prošli kroz terapijski tretman. Ako vam vaši roditelji pružaju neuobičajenu podršku, kao Danova majka njemu, to vrijeme može biti kraće. Ukoliko odlučite prekinuti odnos s roditeljima, kao Connie s ocem, možda ćete ostati nešto duže u grupi, kako biste izbjegli više istovremenih gubitaka (grupe i roditelja). Uvijek me jako začude dramatične promjene koje se dogode u to relativno kratko vrijeme, pogotovo kad uzmete u obzir o koliko se teškim traumama radilo.

Nova osoba

S vremena na vrijeme, pacijenti koji su "diplomirali" uspostave kontakt sa mnom, da bi mi javili kako su. Bila sam posebno oduševljena i dirnuta pismom koje sam dobila od jedne od mojih prvih pacijentica, mlade žene s imenom Patty.

Patty je bila u jednoj od prvih grupa žrtava incesta koju sam vodila. Imala je 16 godina. Spomenula sam je kratko u 16. poglavlju; ona je bila ona mala djevojčica kojoj je otac prijetio da će je dati na usvojenje ukoliko mu se ne poda. Nisam čula ništa o njoj nekoliko godina, ali sam se sjećala da se nije mogla suočiti sa svojim ocem, budući da je nestao nekoliko godina prije nego što je započela terapiju. Napisala mi je: *Draga Susan,*

> *željela bih ti ponovo zahvaliti za to što si mi pomogla postati novom osobom. Zahvaljujući tebi i grupi sad sam zaista dobro..*
>
> *Udana sam za krasnog muškarca, imamo troje djece i naučila sam ponovo vjerovati. Mislim da sam zbog onoga što sam prošla bolja majka. Moja djeca znaju da ih ljudi ne smiju dirati po intimnim dijelovima tijela i znaju da mi mogu za to reći ako im se ipak dogodi, i da ću biti na njihovoj strani.*
>
> *Konačno sam se suočila s ocem. Trebalo mije neko vrijeme, ali sam ga pronašla i rekla mu što osjećam prema njemu. Njegov odgovor bio je: "Ja sam bolesna osoba ". Niti jednom nije rekao da mu je žao. Ali, bila si u pravu, nije bilo bitno.*

Samo sam trebala staviti krivnju tamo gdje je pripadala i osjećala sam se bolje. Hvala ti na tvojoj ljubavi. Dugujem ti svoj život.

Zauvijek te voli

Patty

Patty nije neobična. Iako život može izgledati mračnim iz perspektive žrtve incesta, terapija doista *pomaže.* Bez obzira na to koliko se jadno osjećali, postoji bolji život za vas, život samopoštovanja i oslobođenosti od krivnje, straha i srama. Svi ljudi koje ste sreli u ovom poglavlju napredovali su od očaja do zdravlja. I vi to možete.

XV. - PREKIDANJE KRUGA

Ubrzo nakon izlaska knjige *Muškarci koji mrze žene i žene koje ih vole,* žena po imenu Janet pisala je da mi kaže da je upravo pročitala moju knjigu: *Prepoznala sam svoga supruga i sebe na svakoj stranici i nisam shvatila samo to daje moj suprug zlostavljač, već i to da dolazim iz nekoliko generacija zlostavljanih žena i zlostavljajućih muškaraca. Vaša mije knjiga dala hrabrost i potvrdu da to prekinem. Nisam sigurna da će se moj suprug željeti promijeniti i nisam sigurna hoću li ostati s njim. Ali sam sigurna da će, od sada pa nadalje, moja djeca gledati majku koja neće trpjeti nasilje i koja neće dopustiti da budu verbalno zlostavljani. Moj sin neće rasti u uvjerenju daje u redu zlostavljati ženu, a kći neće biti programirana da bude žrtva. Hvala vam na putokazu.*

Iako se likovi mogu promijeniti, ponavljajući krug otrovnog ponašanja može se prenositi s generacije na generaciju. Obiteljska drama može izgledati i zvučati drugačije iz generacije u generaciju, ali rezultati djelovanja svih otrovnih roditelja nevjerojatno su slični: bol i patnja.

Janet se hrabro suočila s davno utemeljenim obrascima zlostavljanja i pasivnosti u svojoj obitelji. Promjenom vlastitog ponašanja i postavljanjem granica na muževljevo emocionalno zlostavljanje, Janet je napravila divovski korak koji će osigurati da njezina djeca budu oslobođena moći obiteljskog naslijeđa. Ona je prekidala krug.

Fraza "prekidanje kruga" originalno je povezana sa zlostavljanjem djece - sa sprječavanjem da odraslo zlostavljano dijete zlostavlja svoju djecu. No taj sam termin proširila na *sve* oblike nasilja.

Za mene prekidanje kruga znači prestati ponašati se kao žrtva, ili kao zlostavljajući ili nesposoban roditelj. Više ne igrate ulogu bespomoćnog, ovisnog djeteta pred svojim partnerima, djecom, prijateljima, kolegama, nadređenima ili roditeljima. I možete si pomoći kad se sukobite sa svojim supružnikom ili djecom na način koji vas posramljuje. Iako promjene koje činite započinju s vama samima, vidjet ćete da će posljedice biti puno šire. Prekidanjem kruga, štitite svoju djecu od otrovnih uvjerenja, pravila i iskustava koja su obojila vaše djetinjstvo. Možda čak mijenjate prirodu obiteljskih odnosa nadolazećih generacija.

"Mogu se brinuti za svoju djecu"

Jedan od najefikasnijih načina prekidanja kruga je da se obvežete da ćete biti emocionalno dostupniji svojoj djeci nego što su vaši roditelji bili vama. Melanie je shvatila da to što sama nije dobila ljubav i pažnju od svojih roditelja ne znači da ih ne može pružiti svojoj djeci. Iako su je stare navike tjerale na oprez, čvrsto je odlučila:

> *Toliko sam se bojala imati djecu. Jednostavno nisam znala kakva ću biti majka. Bilo je doista teško. Često sam vikala na njih i slala ih u sobu da me ostave na miru. Pitala sam se kako se usuđuju imati toliko potreba i zahtjeva. No, otkad sam u terapiji, shvaćam da se moja majka upravo tako ponašala prema meni. I kad se osjećam loše, trudim se ne isključivati ih iz svog života. Moram doprijeti duboko u sebe, ali to i činim. Nisam savršena, ali barem nešto radim da budem bolja. Dovraga, prebacivanje odgovornosti ovdje mora prestati.*

Melanie je poduzela određene korake da bi se izliječila. Nakon što se suočila sa svojom majkom, mogle su razgovarati otvorenije o svojim osjećajima i doživljajima. Melanie je naučila da je došla iz obitelji u kojoj su majke nekoliko generacija unatrag bile distancirane i bespomoćne. Bilo je uzbudljivo vidjeti je kako preuzima odgovornost za to da ne ponovi stare obrasce sa svojom djecom.

Osim u terapiju, Melanie se uključila i u grupu roditelja. Odlučila je biti boljim roditeljem, ali s obzirom na to da su njezini uzori - roditelji - bili nesposobni, nije bila sigurna što to sve uključuje. Nikad nije vidjela kako se dobar roditelj ponaša. Grupa roditelja olakšala je njezine razumljive strahove i pomogla joj nositi se sa svakodnevnim obiteljskim krizama, a da se ne povuče ili uspaniči zbog potreba svoje djece.

Melanie je pronašla nove načine da se bolje brine o sebi i da se bori s prazninom koju osjeća. Stekla je nove prijatelje i u grupi roditelja i na satovima folklora koje sam joj predložila da upiše. Sve manje su je ranjavali stari obrasci koji su uključivali vezivanje za problematične muškarce i požrtvovnu brigu za njih.

"Zakleo sam se da neću biti kao moj otac"

Započeli smo ovu knjigu s Gordonom, liječnikom kojega je otac tukao remenom. Nakon šest mjeseci terapije, u potpunosti je prihvatio činjenicu da je bio zlostavljano dijete. Napisao je pismo, igrao uloge i suočio se s

roditeljima. Kako je postupno popuštala bol iz prošlosti, počeo je shvaćati da ponavlja krug zlostavljanja u svom braku.

> GORDON: Sto puta sam se zakleo da neću biti kao moj otac, ali, kad pogledam unatrag, izgleda da sam se ponašao prema svojoj ženi onako kako se on ponašao prema meni. Imao sam isti tretman i dobio isti rezultat.
>
> SUSAN: Ljubav i zlostavljanje kod tebe su bili povezani dok si bio dijete. Tvoj otac je predstavljao oboje, ponekad istovremeno. Logično je da ih nekad pomiješaš.
>
> GORDON: Stvarno sam mislio da sam drugačiji, budući da nisam fizički zlostavljao svoju suprugu. Ali sam je zlostavljao riječima i kažnjavao svojim raspoloženjima. To je kao da sam otišao od kuće, ali i poveo svoga oca sa sobom.

Čitav svoj život Gordon je negirao činjenicu da je njegov otac bio zlostavljač; za čitavo vrijeme braka negirao je činjenicu da je i on sam zlostavljač. Ali Gordon je samo zamijenio jednu vrstu zlostavljanja drugom. Otac ga je kontrolirao pomoću fizičkog nasilja i boli; on je kontrolirao svoju ženu pomoću verbalnog nasilja i emocionalne boli. Postao je zlostavljačem i tiraninom, kao i njegov otac.

Sve dok je Gordon to negirao, i na neki način ponavljao nasilničko ponašanje svoga oca, nije bio svjestan da ima mogućnost izbora. Ako ne vidite krug, ne možete niti izabrati da ga prekinete. Tek kad ga je žena napustila, suočio se s istinom.

Gordon je sretan jer se njegov rad isplatio. Njegova je žena, uočivši razliku, pristala na probno pomirenje. Prestao ju je zastrašivati i omalovažavati. Radio je na uzroku svoje ljutnje, umjesto da je usmjerava na svoju ženu. Sada može s njom otvoreno razgovarati o svojim strahovima i zlostavljanju u djetinjstvu. Krug je prekinut.

"Moja djeca neće morati odrastati s alkoholičarom"

Glenn - koji je pogriješio kad je započeo posao sa svojim ocem alkoholičarom - zakleo se da neće nikad imati ništa s nekim drugim alkoholičarom. No, bez obzira na to, našao se u krugu alkoholizma u vlastitoj obitelji. Bio je oženjen alkoholičarkom, i njegova su djeca, tinejdžeri, bili u opasnosti da postanu alkoholičari i narkomani.

Budući da nisam pio, mislio sam da moja djeca neće imati probleme koje sam ja imao. Ali njihova majka jako pije i odbija pomoć. Stvarno sam se užasno prepao kad sam jedne noći došao kući s posla i zatekao Denise kako dijeli sanduk piva s naša dva sina. Svi troje bili su pijani. Saznao sam da to nije bilo prvi put. Moj Bože, Susan, ja ne pijem, a još uvijek ne mogu izbaciti alkohol iz svog života. To mora prestati!

Glenn više nije bio povučen, nervozan muškarac kojeg sam upoznala. Želio je postati izravnijim u odnosu sa svojom ženom Denise nego ikada ranije. Znao je da će morati mnogo raditi ako želi prekinuti krug alkoholizma, prije nego što zahvati i njegovu djecu. Na kraju je svojoj ženi zaprijetio da će je napustiti - prijetnja koju je bio spreman izvršiti - ukoliko ne odluči potražiti pomoć. To je rezultiralo time da se Denise uključila u grupu Anonimnih alkoholičara, a njihovo dvoje djece u Alateen, program u dvanaest koraka za mlade.

Ako ste i vi odraslo dijete alkoholičara, postoji velik rizik da ćete nastaviti krug alkoholizma u svojoj obitelji. Čak i ako, kao u Glennovom slučaju, ne konzumirate alkohol, možete gravitirati prema partneru koji to čini. Kad se to dogodi, vaša će djeca rasti s istim modelom pasivnog alkoholičara kao što ste rasli i vi sami. Ako ne prekinete krug, postoji velika vjerojatnost da će vaša djeca postati aktivnim ili pasivnim alkoholičarima.

"Ne želim povrijediti svoje dijete"

U 6. sam vam poglavlju predstavila Holly, koju mi je uputio sud, nakon što je prijavljena za fizičko zlostavljanje svog malog sina. Znala sam da će, da bi doista prekinula krug, Holly trebati raditi na dvije stvari: na prošlosti i sadašnjosti. Ali na prvih par susreta usmjerila sam se isključivo na tehnike koje će joj omogućiti postići kontrolu nagona, koju je tako očajnički trebala. Trebala je kontrolu nad svojim svakodnevnim životom, što je značilo kontrolu ljutnje, prije nego što bude spremna započeti s dugotrajnijim postupkom sučeljavanja s boli svoga djetinjstva.

Inzistirala sam na tome da odlazi na tjedne sastanke grupe Anonimnih roditelja, grupe samopomoći koja pruža veliku podršku nasilnim roditeljima. Holly je tamo pronašla "zaštitnika" - onoga koga će moći nazvati kad osjeti da je u napasti da povrijedi svog sina. "Zaštitnik" bi mogao intervenirati tako da je smiri, ponudi joj savjet, ili čak dođe do nje i pomogne smiriti situaciju.

Dok je Holly radila u grupi Anonimnih roditelja na kontroliranju svog nagona da plane pod stresom, paralelno smo na terapijskim seansama imale drugačiji pristup. Najprije sam je željela naučiti prepoznavati fizičke senzacije koje prethode njezinom bijesu ili ispadima zlostavljanja. Bijes ima puno fizioloških komponenti. Rekla sam joj da je njezino tijelo barometar koji će joj reći što se događa, ukoliko obrati pažnju na njega. Kad je Holly počela osluškivati tjelesne senzacije koje je obično doživljavala prije nego što će postati nasilnom, bila je iznenađena kad je shvatila koliko toga može identificirati:

Susan, nisam vjerovala kada si mi rekla, ali istina je. Kad se jako razljutim, osjećam da su mi vrat i ramena jako napeti. U trbuhu mi se okreće. Vilica mi se ukoči. Dišem jako brzo. Srce mi jako udara. I zasuze mi se oči.

Ti su fizički simptomi za Holly bili znaci za uzbunu. Rekla sam joj da je njezina odgovornost obratiti pažnju na te znakove i izbjegavati oluju. U prošlosti bi vikala ili istukla sina, kako bi se smanjila ta njezina unutrašnja napetost. Morala je pronaći alternativu tim automatskim reakcijama ukoliko je željela prekinuti krug nasilja u svojoj obitelji.

Kada je Holly naučila prepoznavati fizičke znakove svog bijesa, trebalo je pronaći specifične alternativne odgovore na te osjećaje. Dosta smo razgovarale o razlici između odgovora i reakcije, ali Holly se tako dugo ponašala automatski, da joj je bilo jako teško smisliti nova ponašanja. Kako bih joj pomogla u tome, upitala sam je što bi voljela da su njezini roditelji učinili umjesto što su bili nasilni prema njoj. Odgovorila je:

Željela bih da su samo nekamo otišli dok se ne smire. Da su hodali po kvartu, ili slično.

Sugerirala sam joj da to učiniti kad sljedeći put postane bijesna. Tada sam je upitala što bi još željela da su njezini roditelji radili, a što bi ona mogla primijeniti.

Mogla bih brojati do deset... Poznavajući sebe, neka to bude pedeset. Mogu reći svome sinu da ga ne želim povrijediti pa da ode u drugu sobu. Ili mogu nazvati svog zaštitnika i pričati s njom, dok se ne saberem.

Čestitala sam joj na smišljanju odličnih strategija ponašanja. Sljedećih nekoliko mjeseci bila je jako uzbuđena zbog promjena koje je učinila prilikom kontroliranja svojih osjećaja i impulzivnog ponašanja. Kad je

jednom uvidjela da se može kontrolirati, da nije osuđena da bude poput svoje majke, bila je spremna na težak zadatak prorađivanja svoje boli zlostavljanog djeteta.

"Neću ostaviti svoju djecu samu s mojim ocem"

Janine - koju je zlostavljao otac i koja je provela sljedećih dvadeset godina pokušavajući zadobiti njegovu ljubav - iz sučeljavanja je dobila novi osjećaj samopouzdanja. Jedan od članova njezine grupe upitao ju je kako izgleda odnos između njezinih roditelja i njezine osmogodišnje kćerke, Rachel. Janine je rekla da je postavila stroga pravila o tome kako njezini roditelji mogu provoditi vrijeme s njezinom kćerkom.

> *Rekla sam im da nikad ne bih ostavila Rachel samu s njima. Rekla sam: "Znaš, tata, ništa se nije promijenilo. Nisi bio na terapiji. Ti si još uvijek ista osoba koja me je zlostavljala. Zašto bih ti vjerovala? ". Tada sam rekla svojoj majci da nemam povjerenja u njezinu sposobnost osiguravanja Racheline sigurnosti. Ipak je ona bila u kući kad je on zlostavljao* ***mene.***

Janine je shvatila ono što mnoge žrtve incesta ne shvate - da prekidanje kruga nasilja također znači i zaštitu druge djece od zlostavljača. Incest je tajanstveni nagon. Napadač koji je zlostavljao vlastitu kćerku često zlostavlja i unuke ili drugu djecu koja su mu dostupna. Janine nije mogla predvidjeti hoće li njezin otac ponoviti incestuozno ponašanje, i mudro je odabrala biti opreznom.

Janine je također otišla u lokalnu knjižaru i kupila svojoj kćerki puno knjiga napisanih za djecu da bi im pomogle naučiti razliku između zdravog načina izražavanja ljubavi i neprihvatljivih seksualnih ponašanja. Postoje i videokasete o toj temi. Cilj tih materijala nije preplašiti djecu, već ih naučiti nešto što sva djeca trebaju znati, a što kod većine roditelja izaziva nelagodu.

Na moje inzistiranje, Janine je poduzela još jedan hrabar korak koji će joj pomoći pri ozdravljenju:

> *Govorim o tome svima u obitelji. Uvjerili ste me da nisam odgovorna samo za Rachel, već i za drugu djecu u obitelji. Mislim, moj otac ima kontakt sa svima njima. Nisu svi oduševljeni mojoj idejom, pogotovo ne moji roditelji. Ali morat će se nositi s tim. Godinama sam šutjela zato jer sam mislila da štitim svoju obitelj, a u stvari sam štitila svog*

oca. Time što nisam rekla, stavila sam u opasnost svu djecu u obitelji.

Iako se Jamne ponijela odgovorno i hrabro, nisu svi bili zahvalni za tu informaciju. U tipičnoj incestuoznoj obitelji neki će vam rođaci zahvaliti što ste im rekli, drugi vam neće vjerovati, a neki će se razbjesniti i optužiti vas za laž i izdaju roditelja. Kao i kod sučeljavanja, reakcija drugih članova obitelji u velikoj mjeri određuje prirodu vaših budućih odnosa s njima. Neki vaši obiteljski odnosi mogli bi se prekinuti, ali to je cijena koju morate platiti da biste zaštitili djecu. Incest može postojati samo u zavjeri šutnje. Prekidanje šutnje je važan dio prekidanja kruga.

"Žao mi je što sam te povrijedio"

Jedno je od obilježja otrovnih roditelja da se rijetko ili nikad ne ispričaju za svoje destruktivno ponašanje. Zato je vaša isprika ljudima koje ste povrijedili - pogotovo vašoj djeci - važan dio prekidanja kruga. Možda to doživljavate kao neugodnost ili znak slabosti. Možda se bojite da će isprika umanjiti vaš autoritet, ali sam se uvjerila da će vas djeca još više poštovati zbog nje. Čak i dijete može osjetiti da je dobrovoljna isprika znak karaktera i hrabrosti. Iskrena je isprika jedna od najiscjeljujućih aktivnosti koje ćete poduzeti, a koje prekidaju krug nasilja.

Dok je Holly radila na boli svog zlostavljanog djetinjstva, shvatila je da se želi ispričati svom sinu. No, bojala se. Nije mogla smisliti što reći. Da bih joj pomogla, upotrijebila sam igranje uloga. Na našem sljedećem sastanku približila sam svoj stolac njezinom i uhvatila je za ruke. Zatražila sam je da zamisli da je ona njezin sin, Stuart, a da sam ja ona, Holly. Tražila sam od "Stuarta" da mi kaže kako se osjećao zbog zlostavljanja:

HOLLY (kao Stuart): Mama, stvarno te volim, ali te se i bojim. Kada poludiš i počneš me udarati, osjećam se kao da me stvarno mrziš. Često ne znam što sam učinio. Pokušavam biti dobar, ali... Mama, molim te, nemoj me više udarati.

Holly je zastala, boreći se sa suzama. Proživljavala je bol svoga sina i svoju vlastitu. Poželjela je da je rekla svojoj majci sve ono što je zamislila da bi njezin sin rekao njoj. Odlučila je otići kući i ispričati se Stuartu još iste večeri.

Sljedećeg je tjedna došla na susret blistajući. Isprika Stuartu nije bila uopće teška kao što je očekivala. Samo je razmišljala o stvarima koje je oduvijek željela čuti od svojih roditelja. Objasnila je:

Rekla sam mu: "Zlato, učinila sam neke stvari koje su te jako povrijedile i jako se sramim. Nisam te imala pravo udarati. Nisam te imala pravo nazivati pogrdnim imenima. Ti nisi učinio ništa da bi to zaslužio. Ti si prekrasno dijete. Bila je to moja greška, dušo, samo moja, ali napokon sam dobila pomoć koju sam trebala odavno potražiti. Znaš, moji su me roditelji jako tukli i nikad nisam znala koliko ljutnje držim u sebi. Naučila sam puno novih načina ponašanja kad se naljutim i vjerojatno si primijetio da više ne planem tako naglo. I iskreno mislim da te više neću udarati. Ali ako to učinim, želim da odeš kod susjeda i potražiš pomoć. Ne želim te više nikad povrijediti. To je loše za nas oboje. Stvarno te volim, zlato. Stvarno mije žao. "

Kada se ispričate svojoj djeci, učite ih da vjeruju svojim osjećajima i percepciji. Zapravo govorite: "Stvari koje sam učinio, za koje si mislio da nisu dobre, doista *nisu* dobre. Imao si se pravo tako osjećati." Također im pokazujete da ste spremni preuzeti odgovornost za svoje pogreške. Poruka se sastoji u tome da je u redu da i vaša djeca griješe, sve dok za to preuzimaju odgovornost. Time što ste se ispričali, jasno im pokazujete ponašanje puno ljubavi.

Imate tu moć promijeniti sudbinu svoje djece. Kad se oslobodite naslijeđa krivnje, mržnje prema samima sebi i ljutnje, također oslobađate i svoju djecu. Kad prekinete obiteljske obrasce i začarani krug, svojoj djeci dajete neprocjenjiv dar, a i njihovoj djeci i unucima. I tako kreirate budućnost.

EPILOG: ZAVRŠETAK BORBE

U filmu Ratne igre, računalo američke vlade bilo je programirano za započinjanje globalnog nuklearnog rata. Svi pokušaji da se promijeni program bili su neuspješni. No, u posljednjoj se sekundi računalo samo zaustavilo, rekavši: "Zanimljiva igra. Jedini način pobjede je ne igrati."

Isto vrijedi i za igru koju mnogi od *nas* nastavljaju igrati: pokušavamo promijeniti otrovne roditelje. Činimo sve što treba, samo da bi nas zavoljeli i prihvatili. Ta borba može iscrpiti našu energiju i ispuniti naše dane nemirom i boli. A još je i neuspješna. Najbolji način da pobijedite jest da ni ne igrate.

Vrijeme je za prestanak igre, prestanak borbe. To ne znači da trebate napustiti svoje roditelje, već znači da morate:

- prestati pokušati promijeniti roditelje da biste se sami osjećali bolje
- prestati razmišljati o tome što trebate učiniti da biste zaslužili njihovu ljubav
- prestati biti toliko emocionalno osjetljivi na njih
- prestati fantazirati o tome da će vam jednog dana napokon dati svu brigu i podršku koju zaslužujete

Kao i većina odrasle djece otrovnih roditelja možda znate, na intelektualnoj razini, da ukoliko do sada niste dobili emocionalnu podršku od svojih roditelja, da je vjerojatno nikada nećete niti dobiti. Ali to razumijevanje rijetko dođe do emocionalne razine. Dijete u vama se vjerojatno još uvijek nada da će jednog dana njegovi roditelji - bez obzira na to koliko ograničeni bili - uvidjeti koliko ste prekrasni i dati vam svu svoju ljubav. Možete biti izrazito odlučnima iskupiti se za svoje zločine, iako niste sigurni koje su optužbe, ali kad odete svojim otrovnim roditeljima po pažnju i potvrdu koja vam je nedostajala dok ste bili dijete, to je kao da idete po vodu na prazan izvor. Vratit ćete se praznih ruku.

Otpust i pokretanje

Mnogo je godina Sandy - čiji su religiozni roditelji nemilosrdno prigovarali zbog njezinog abortusa - bila zarobljena u tipičnom nastojanju da ih promijeni. Trebalo joj je puno hrabrosti da bi prepoznala beznadnost svoga pokušaja da ih navede da je zavole i prihvate.

Sve te godine vjerovala sam da imam prekrasne roditelje i da je problem u meni. Bilo je izrazito teško priznati samoj sebi da me roditelji ne znaju voljeti. Oni znaju kako me kontrolirati, kako me kritizirati, kako me natjerati da se osjećam krivom i da se osjećam loše, ali me ne znaju jednostavno pustiti da budem ono što jesam, ne znaju me poštovati. Oni daju ili uzimaju natrag svoju ljubav, ovisno o tome misle li da sam dobra ili loša djevojka. Znam da se to neće promijeniti. Oni su ono što jesu, a ja imam za raditi pametnije stvari od pokušavanja da ih promijenim.

Sandy je trebalo dosta vremena da prestane obožavati svoje roditelje. Suočila je majku s majčinom reakcijom na njezin abortus i dobila minimalno majčino priznanje da joj nisu pružili onoliko podrške koliko su mogli. No, oni su nastavili s pretjeranim zahtjevima u vezi s njezinim vremenom i životom.

Sandy me zamolila da joj pomognem doći do načina na koji bi postavila granice na posjete svojih roditelja, na svoju dostupnost i na njihove pokušaje da je kontroliraju krivnjom i kritikom. Ovdje su neke od izjava do kojih smo zajedno došle:

- Mama i tata, znam da vam mnogo znači kad provodite vrijeme sa mnom. Ali, ja imam svoj vlastiti život i nisam vam spremna biti dostupnom kad god to poželite.
- Neću vam više dopustiti da me napadate. Imate pravo na svoje mišljenje, ali nemate pravo biti okrutni ili me omalovažavati. Ako pokušate, zaustavit ću vas.
- Shvaćam da će vas to uznemiriti, ali odsad ću mnogo češće govoriti NE. Neću provoditi svaku nedjelju s vama i ne želim da dođete kod mene ako se ne najavite.
- Znam da to sve znači da će biti puno promjena, i znam da su promjene zastrašujuće. Ali vjerujem da su to zdrave promjene. Znam da to može poboljšati naš odnos.

Sandy je uistinu mijenjala destruktivan odnos između sebe i svojih roditelja. Postavila je razumne granice njihovom nametljivom kontrolirajućem ponašanju, ne pokušavajući istovremeno promijeniti i njihove stavove i uvjerenja.

Jedan od najtežih dijelova je dopustiti svojim roditeljima da budu ono što jesu. Ne morate sjediti mirno dok vas tiraniziraju, ali kad to pokušaju, morate se znati nositi sa svojom zastrašenošću i reakcijama.

Kao što je Sandy i pretpostavila, roditelji su bili jako uznemireni njezinim novim ponašanjem. Nisu željeli priznati da su zadirali u njezin život i tretirali je kao dijete, ali Sandy nije trebala njihovo priznanje. Ona je preuzela kontrolu nad svojim životom. S vremenom su njezini roditelji nevoljko prihvatili njezina pravila.

Sandy je utrošila puno energije na borbu s roditeljima. Sada, kad se prestala boriti, mogla je preusmjeriti tu energiju prema svome braku i osobnim ciljevima. Muž i ona stvorili su novo vrijeme za razgovor, planiranje, vođenje ljubavi i davanje dovoljne količine pažnje svome odnosu. Sandy je također započela raditi na svome osobnom cilju da jednog dana ima vlastitu cvjećarnicu. Dvije godine nakon što je napustila terapiju, oduševljeno sam primila pozivnicu na otvorenje cvjećarnice "Sandyin buket".

Možete se nastaviti ponašati kao da ste mali ili bespomoćni, zato što čekate da vam roditelji daju dozvolu da odrastete. Ali dozvola se nalazi u vama samima, ne trebate je od njih. Kad se uistinu prestanete boriti, vidjet ćete da više nećete imati potrebu onemogućavati razvoj vlastitog života.

Ponovno definiranje ljubavi

Ljubav je više od osjećaja. To je način ponašanja. Kada je Sandy rekla: "Moji roditelji me ne znaju voljeti", u stvari je rekla da oni ne znaju pokazati ljubav. Da upitate Sandyine roditelje, ili gotovo bilo kojeg drugog otrovnog roditelja, vole li svoju djecu, većina bi ih jasno odgovorila potvrdno. Ali, nažalost, većina njihove djece uvijek se osjećala nevoljenom. Ono što otrovni roditelji nazivaju "ljubavlju" rijetko se može prevesti na brižno ponašanje puno ljubavi.

Većina je odrasle djece otrovnih roditelja odrastala s osjećajem ogromne zbunjenosti u vezi sa značenjem i osjećajima ljubavi. Njihovi su roditelji njima radili loše stvari u ime ljubavi. Oni shvaćaju ljubav kao nešto kaotično, dramatično, zbunjujuće i često bolno - nešto zbog čega su se trebali odreći svojih snova i želja. Očito je da ljubav to *nije.*

Ljubav vas ne iscrpljuje, ne izbacuje iz ravnoteže, ne stvara osjećaj mržnje prema samome sebi. Ljubav ne boli, zbog nje se osjećamo dobro. Ljubav njeguje vašu emocionalnu dobrobit. Kada vas netko voli, osjećate se prihvaćeno, zbrinuto, cijenjeno i poštovano. Iskrena ljubav stvara osjećaj topline, ugode, sigurnosti, stabilnosti i unutarnjeg mira.

Kad napokon shvatite što je ljubav, možete shvatiti i da je vaši roditelji nisu mogli ili nisu znali pokazati. To je jedna od najtužnijih istina koju ćete ikad morati prihvatiti. Ali kad jasno definirate i prihvatite ograničenja svojih roditelja, i gubitke koje ste imali zbog njih, otvarate vrata

drugim ljudima da uđu u vaš život, onima koje će vas voljeti na način na koji to zaslužujete - na pravi način.

Vjerovati sebi

Kad ste bili mali, kao i sva druga djeca i vi ste koristili roditeljsko odobravanje ili neodobravanje za procjenu jeste li dobri ili loši. S obzirom na to da je odobravanje vaših roditelja bilo toliko iskrivljeno, morali ste žrtvovati svoju verziju stvarnosti, da biste mogli povjerovati u nešto što vam se i nije činilo u redu. Možda i kao odrasla osoba još uvijek činite istu žrtvu.

No, pomoću vježbi u ovoj knjizi možete prestati s procjenjivanjem svojih roditelja i okrenuti se prema samima sebi. Morate naučiti vjerovati vlastitom doživljaju stvarnosti. Otkrit ćete da ćete moći, čak i onda kad se vaši roditelji ne slažu s vama ili ne odobravaju ono što radite, kontrolirati svoju tjeskobu jer više ne trebate njihovu potvrdu. Postali ste samodefinirani. Što ste samodefiniraniji i neovisniji, to će se manje ta činjenica sviđati vašim roditeljima. Sjetite se, otrovni se roditelji prirodno osjećaju ugroženi promjenama. Oni su često zadnji ljudi na svijetu koji će prihvatiti vaše novo, zdravije ponašanje. Zato je toliko važno da vjerujete vlastitim osjećajima i doživljajima. S vremenom, vaši će vas roditelji prihvatiti kao takve. Možete s njima čak i razviti nešto što će sličiti odnosu odraslih osoba. No, oni se, također, mogu još dublje zakopati i boriti da bi zadržali status quo. Bilo kako bilo, na vama je da se oslobodite razarajućih rituala obiteljskih obrazaca ponašanja.

Proces odrastanja nije linearan. Ići ćete gore, dolje, naprijed, nazad i uokolo. Očekujte da ćete se spoticati, da ćete griješiti. Nikad nećete u potpunosti biti oslobođeni tjeskobe, straha, krivnje i zbunjenosti. Nitko nije. Ali ti vas demoni više neće kontrolirati. To je ključ uspjeha.

Kako budete dobivali sve više kontrole nad prošlim i sadašnjim odnosom s roditeljima, otkrit ćete da će se vaši drugi odnosi, pogotovo vaš odnos s vama samima, izrazito poboljšati. Bit ćete slobodni, možda po prvi put, uživati u vlastitom životu.

SUGESTIJE ZA DALJNJA ČITANJA

Beattie, Melody. *Codependent No More.* NewYork: Harper/Hazeldon, 1987.
Black, Claudia. *It Will Never Happen to Me.* Denver: M.A.C. Publishers, 1982.
Bowen, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice.* New York: Jason Aronson, 1978.
Bradshaw, John. *Healing the Shame That Binds You.* Pompano Beach: Health Communications Inc. 1988.
Clarke, Jean Illsley. *Self-esteem: A Family Affair.* Minneapolis: Winston Press, 1978.
Forward, Susan, and Craig Buck. *Betrayal of lnnocence: Incest and Its Devastation (revised edition).* NewYork: Viking Penguin, 1988.
Fossum, Merle A., and Marilyn J. Mason. *Facing Shame: Families in Recovery.* New York: W.W. Norton & Co., 1986.
Halpern, Howard M. Cutting Loose: *An Adult Guide to Coming to Terms with Your Parents.* New York: Bantam Books, 1978.
Herman, Judith. *Father-Daughter Incest.* Cambridge: Harvard University Press, 1980.
Kempee, C.H. *The Battered Child.* Chicago: University of Chicago Press, 1980.
Miller, Alice. *For Your Own Good: Hidden Cruelty in Child Rearing and the Roots of Violence.* New York: Farrar Straus Giroux, 1983.
Miller, Alice. *Prisoners of Childhood.* New York: Basic Books, 1981.
Weissberg, Michael, M.D. *Dangerous Secrets: Maladaptive Responses to Stress.* New York: W.W. Norton & Co., 1983.
Withfield, Charles L. *Healing the Child Within.* Pompano Beach: Heath Communications Inc., 1987.
Woititz, Janet Geringer. *Adult Children of Alcoholics.* Pompano Beach:
Health Communications Inc., 1983.

O autorima

SUSAN FORWARD, Ph.D., međunarodno je priznata terapeutkinja, predavačica i autorica bestselera koji su u New York Timesu postigli prvo mjesto: *Otrovni roditelji, Muškarci koji mrze žene i žene koje ih vole* te *Izdaja nevinosti: Incest i njegove posljedice.* Osim privatne prakse, svakog je dana tijekom pet godina vodila i radio-program na postaji ABC Talkradio. Radila je kao grupni terapeut, učiteljica i savjetnica u mnogim medicinskim i psihijatrijskim ustanovama u južnoj Kaliforniji te osnovala prvi privatni terapijski centar za seksualno zlostavljane u Kaliforniji.

CRAIG BUCK, filmski i televizijski pisac i producent, također je pisao o ljudskom ponašanju za mnoge nacionalne časopise i novine. Zajedno sa Susan Forward napisao je knjige *Otrovni roditelji* i *Izdaja nevinosti.*

JESTE LI DIJETE OTROVNIH RODITELJA?

KAD STE BILI DIJETE...

Jesu li vam roditelji govorili da ste loši ili bezvrijedni?
Jesu li vas roditelji odgajali pomoću fizičkog kažnjavanja?
Jeste li morali brinuti o svojim roditeljima zbog njihovih problema?
Jeste li se često bojali svojih roditelja?
Jesu li vam roditelji učinili nešto što ste morali tajiti?

SAD, KAD STE ODRASLI...

Ponašaju li se roditelji prema vama kao da ste još uvijek dijete?
Imate li izrazite emocionalne ili fizičke posljedice nakon što provedete vrijeme sa svojim roditeljima?
Kontroliraju li vas roditelji prijetnjama, nametanjem krivnje ili uskraćivanjem financijske potpore?
Osjećate li da bez obzira na to što napravite, vašim roditeljima nikad ništa nije dovoljno dobro?

U ovom izvanrednom vodiču za samopomoć, dr. Susan Forward iznosi pred nas slučajeve koji su se doista dogodili i stvarne iskaze odrasle djece otrovnih roditelja, kako bi vam pomogla osloboditi se uznemirujućih obrazaca ponašanja u vašem odnosu s roditeljima - i otkriti novi, uzbudljivi svijet samopouzdanja, unutarnje snage i emocionalne neovisnosti.